

५५५७

स्वच्छता.

ड. वि. शर्मा.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૫૫૬ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨-૫૨૬૮૧

વિષય ૬-૬

આ પુસ્તક સુખદી હાથાના તેમજ વડોદરા રાજ્યના ડેપુટી
ખાતાએ હનામ તથા ભાવેશી માટે મંજૂર કર્યું છે.

સ્વચ્છતા.



કર્તા અને પ્રકાશક,
છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.



“ Cleanliness is next to Godliness. ”
(LORD BACON.)

ભાવાર્થ:—‘ સ્વચ્છતા એ શુચિતાની ન્હાની બહેન છે. ’
(લોર્ડ બેકન.)

અંચનું સ્વામિત્વ સ્વાધીન રાખ્યું છે.

આવૃત્તિ સાતમી.



(પ્રત ૫૦૦. કુલ પ્રત ૬૦૦૦.)



વ. સં. ૧૯૭૭.

ઈ. સ. ૧૯૨૧.



મુદ્રય છે આના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ
૮૫૫૫

૬-૬

અનન્દાવાદ—ટંકશાળ.
ધી “સૂર્ય પ્રકાશ” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
મળચંદભાઈ ત્રીકમલાલે છાપી.

અર્પણ.

શ્રીમાન્ શેઠ શ્રી પુરુષોત્તમદાસ વિશ્રામ માવજી

રાજરત્ન. જી. પી.

પ્રાચીન ઇતિહાસ શોધવામાં અને પુરાતન વસ્તુ
સંગ્રહવામાં આપનો અદ્ભૂત ઉત્સાહ, અપ્રસિદ્ધ

જીનાં કાળે મેળવી પ્રસિદ્ધિમાં લાવવા

માટે આપનો સતત પ્રયાસ, મરાઠી

ઇતિહાસને લગતી નવલકથાઓ રચવાની પરમ
કુશળતા, સ્વધર્મ ઉપર પૂર્ણ અને દૃઢ શ્રદ્ધા, અને

વિશેષે કરી મારી ઉપર મમતા રાખી

કરેલા અનેક ઉપકારો, એ સર્વના

સ્મરણમાં આ ન્હાનું પુસ્તક આપને અર્પણ

કરું છું.

આધીન

છગનલાલ વિ. રાવળ.

સાતમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

છઠ્ઠી આવૃત્તિની એક હજાર નકલો ખપી ગયા પછી, કાગળો વગેરેની મોંઘવારીને લીધે થોડીક સુદત થોભવું પડ્યું હતું, પણ છેવટે મોંઘવારી આછુ જ રહ્યા છતાં આ પુસ્તક હું મહારા ગુર્જર બન્ધુઓ અને બગિનીઓના હાથમાં મૂકવા ભાગ્ય-શાળી થયો છું, ને ત્હેના માટે હું પરમ હયાળુ પ્રભુનો ઉપકાર માનું છું. ત્હેનો સાથે કેળવણી ખાતાના જે જે હદાર અધિકારી સાહેબોએ, તેમ અન્ય મૃદસ્થોએ જે આશ્રય આપ્યો છે. ત્હેમનો પણ ખરા અંતઃકરણથી આભાર માનું છું.

લુણાવાડા.

તા. ૧-૮-૨૧

કર્તા,

અભિપ્રાય.

ચોખવટ કિંવા સ્વચ્છતા.

ટૂંક મુદતમાં આ પુસ્તકની લગભગ દોઢ હજાર નકલો ખપી ગઈ છે. વિશેષ ખાતરી સાફ નીચેના અભિપ્રાયો જોઈ જશે.

I have read "Chokhavat" and found it very interesting. The book shows a good deal of minute observation on many ordinary topics and therefore will very likely be instructive to old and young. Besides a good substance, the book has an additional recommendation of having been written in simple, idiomatic, pure and popular Gujarati language. It is calculated to raise the moral tone of the readers with regard to the purity both of mind and body. I should like to see the book, placed in the hands of boys and girls. The book in my opinion deserves every encouragement.

(Ed). KASHIRAM SEVARTAM DAVE. M.A.

(Once Senior fellow).

DECCAN COLLEGE, —Poona.

અર્થ—“ચોખવટ” વાંચી જોવાથી મને ઘણી રસિક માલુમ પડી છે, ઘણી સાધારણ બાબતો ઉપર સ્પષ્ટ અવલોકનનો ઘણો સારો લાડોળ છે; તેથી વ્રજ અને બાળ બધાંને બોધ મળશે એમ જણાય છે. સારી મતલબ ઉપ-

શન્ત એ ચોપડીની ખીણ ભલામણ એ છે, કે તે સાદી, રૂઢ, શુદ્ધ, અને લોકપ્રિય ભાષામાં લખાયેલી છે. વાંચનારના મન અને તનની શુદ્ધતા વધી લોકોની નીતિમાં આ ચોપડીથી લાભ થવાનો સમ્ભવ છે. બાળકો અને કન્યાઓના હાથમાં એ ચોપડી જોઈ હું ઘણો પ્રસન્ન થઈશ. હરેક રીતે તે ઉત્તેજનને યોગ્ય છે.

(ધર નં. ૪૮ દાદીશેડની અગિયારી લેન મુંબઈ)

તા. ૨૭-૨-૯૨.

મહુમ કાશીરામ સેવકરામ દવે એમ. એ.

એક વાર સીનીયર ફેલો ડેક્કન કોલેજ પૂના-માળ
ગૂજરાત કોલેજના પ્રોફેસર અમદાવાદ.

CHHOTA UDEPUR,

12th December, 1891:

DEAR CHHAGANLAL,

On perusal, I find your book CHOKH-VAT very instructive especially for young boys and girls attending Vernacular Schools. It also contains much information, very useful to adults, both males and females, and it is written in such a style that any one can read it without being tired.

Yours truly,

(Sd.) H. P. KAMAKAKA, L. M. & S.

અર્થ—તમારી ગુજરાતી “ચોખવટ” ની ચોપડી તપાસી જોતાં તે ચોપડી મને તથા મુખ્યત્વે કરીને ગુજરાતી નિશાળવાળા છોકરા તથા કન્યાઓને માટે ધણીજ

રમુજી અને જ્ઞાનવાળી માલુમ પડી છે; તેમાં વળી ઘણી સારી ખબરો લખેલી છે, અને તે કુવડ સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષોને બહુ ઉપયોગી છે, અને તે એવી ભાષામાં લખાયેલી છે, કે ગમે તે કાઈ વાંચવા બેસશે, તો તે કંટાળો આવ્યા સિવાય વાંચશે. છાટા ઉદેપૂર ૧૨-૧૨-૯૧.

તમારો સાચો રનેહી.

એચ. પી. કામાકાકા. એલ. એમ. એન્ડ એસ.
ચીફ મેડીકલ ઓફીસર, છાટા ઉદેપૂર-૨૮૮.

એ બાપડીનો ઘણો ભાગ મ્હેં વાંચી જોયો, તે ઉપરથી એની રચના તથા મતલબ ઠીક છે, શૈલી સરલ છે, અને એ ગ્રંથનો વિષય સમજી તથા વિદ્વજનને પોતાના જાણપણાને ટેકા તથા સ્ફૂર્તિ અને ઉત્તેજન મળવા તથા અજ્ઞાન વર્ગને જાણપણું પ્રાપ્ત થઈ તેનો લાભ મળવા સારો સંભવ છે.

(અમદાવાદ, બુધવાર તા. ૩૦-૬-૯૧)

શુભેચ્છક,

રા. બ. ખુશાદરાય સારાભાઈ.
માજી દીવાન છાટા ઉદેપૂર-૨૮૮.

“આખર” સામગ્રી રીતે લેતાં સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે એવું છે, તેમાં વિશેષ કરીને વિદ્યાર્થીવર્ગને વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે.

(જા. નં. ૧૬૩ ગણેશવાડી મુંબઈ તા. ૨૧-૧૦-૯૧).

લક્ષ્મીદાસ ખીમજી જે. પી.

કુકમથી

છાટાસાલ આણંદજી.

તમે જે વિષય ચર્ચો છે તે સાર્વજનિક હિતનો છે, અને તમારી ભાષા સર્વથી સમગ્નય તેવી છે; તેથી મને આશા છે કે તમારો લખવાનો ઉદ્દેશ પાર પડશે.

(ધારવાડ સં. ૧૯૪૮ માધ સુ. ૫ વસંત પંચમી તા. ૩-૨-૬૨.)

ગણપતરામ અનુપરામ ત્રવાડી.

ભાવનગર પાટવી કુંવરશ્રીના ટ્યુટર-હાલ ડે. એન્યુ. ઈ. સોરક-જાત મહેનત અને મીઠી મીઠી વાતોના કર્તા.

તમારું “શ્યાખવટ” નામનું નાનકડું પુસ્તક હું બાંધી ગયો છું. છોકરાંઓને ઉપયોગી થઈ પડે એવી ધણીક શીખામણો એમાં સમાયેલી છે. એમાં દર્શાવેલા વિષયો અહીં અંશે વાસ્તવિક જણાય છે. * * * એકંદરે પુસ્તક સારી કાળજીથી વિદ્યાર્થીઓને લાભકારી થઈ પડે તેવી રીતે લખાયલું છે.

જા. નં. ૨૦૬ તા. ૧૨-૬-૬૨ ગોધરા.

કે. આર. નાનજીઅમ્લુ. બી. એ.

ડેપુટી એન્યુ. ઈ. પંચ. રેવાકાંઠા.

શ્યાખવટ—આ નામનું નાનું સરખું ન્હાના કદના ૩૫૫ ફરમાનું એક પુસ્તક તેના કર્તા રા. હનનલાલ વિદ્યારામ રાવળે બનાવેલાની એક પ્રત અમને ભેટ મળી છે. એમાં સ્વચ્છતાના સારા નિયમ સમગ્રવ્યા છે, જે આરોગ્યવિદ્યાના પુસ્તકને એક મદદગાર તરીકે સાધન છે. એમાં ધણીક ધરની અંદરની ઝીણી બાબતોમાં સ્વચ્છતાની જરૂર સારી રીતે સમજાવવા સાથે તે કેમ રાખવી તે પણ ઠીક સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક કુળવણીખાતા તરફથી

સારી રીતે આશ્રયને યોગ્ય છે, અને તે માટે શુક્રકમિટિ યોગ્ય વિચાર કર્યા વગર રહેશે નહિ એવી આશા છે.

હિતેન્દ્ર. ૪ ફેબ્રુઆરી ૧૮૯૨ અમદાવાદ.

“ચોખ્ખવટ” આ સોળપેજી ૬૪ પૃથ્થનું નાનકડું પુસ્તક રચનાર છોટા ઉદેપૂરના તાલુકા રફેલ ભારતર રાવળ હગનલાલ વિદ્યારામ તરફથી સલાતે બેટ તરીકે મોકલ્યું છે, તે ઉપકારની સાથે માન્ય કરિયે જિયે. એ પુસ્તકનાં ૫ પ્રકરણ છે, તેમાં સ્ત્રી પુરૂષોએ ચોખ્ખવટ (સ્વચ્છતા) રાખવાની સારી સૂચના યતાવેલી છે. આ પુસ્તક પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે ઉપયોગી છે માટે કન્યાશાળાઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થવો જોઈએ.

ઉદ્દીચ્ચ હિતેન્દ્ર. ડીસેમ્બર ૧૮૯૧ અમદાવાદ.

ચોખ્ખવટ—આ નામની ચોપડી છોટા ઉદેપૂરના મહેતાજી રા. હગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે રચેલી અમને પહોંચી છે. તેમાં ચોખ્ખવટ એટલે સ્વચ્છતા રાખવા વિષે લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં સ્વચ્છ મકાનોના ફાયદા, સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા, ખાવા પીવામાં સુવ્યવસ્થાની જરૂર, સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા, મનની શુદ્ધતા એવા પાંચ વિષયો ઉપર પાંચ પ્રકરણ લખ્યાં છે. તેની માપા સહેલી અને વિપય ઠીક છે.

આર્યવર્ધનપ્રકાશ, આશ્વિન સં. ૧૯૪૬ મુંબઈ.

“ચોખ્ખવટ” આ પુસ્તક રા. રા. હગનલાલ વિદ્યારામ રાવળનું કરેલું ૬૪ પૃથ્થનું ૩મી સોળ પેજી કીંમત ૦-૫-૦ આનાનું મળેલું છે, તેનાં પાંચ પ્રકરણમાં છેલ્લું મનની શુદ્ધતા વિષે લખેલું છે, તે ખ્યાન આપવા જેવું છે.

એ વિષે ધણું ધણું દ્રષ્ટાન્ત આપી બીજા મહાન પુરોષોએ
જે લખેલું છે તેનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન છે. * * * છેવટ પૃષ્ઠ
ગૃહસ્થોએ પુસ્તકને મદદ આપી છે તેમનાં નામ છાપી
ઉપકાર માન્યો છે. માટે ગ્રંથકર્તાને તેની મહેનત પ્રમાણે
હીક આશ્રય મળેલો છે, એ વાંચી હમે ખુશી થઈએ છીએ.
* * * છોટા ઉદેપુરમાં રહીને કર્તાએ પોતાના ખાનગી
વખતમાં હીક ઉદ્યોગ કરેલો છે.

શુદ્ધિપ્રકાશ. એપ્રિલ ૧૮૯૫. અમદાવાદ.

ચોખ્ખોટ—અંગ્રેજીમાં જેને ‘સેનાટેશન’ કહે છે તેનાં
મૂળતત્ત્વોનો સંગ્રહ સાદી અને પરિચિત ભાષામાં સારી રીતે
કરવામાં આવેલો છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની તંદુરસ્તી સાચ-
વવા કેટલાક સાદા નિયમો જાણવાની જરૂર છે. તેમ ચોખ્ખો-
વટના નિયમો સર્વથી પ્રથમ જાણવા એ બહુ આવશ્યક છે.

શુદ્ધર્શન. પૃ. ૧૨ એપ્રિલ ૧૮૯૭.



સ્વચ્છતા.



ઉપોદ્ધાત.

કેળવણી તથા પ્રકારની છે, શરીરની, નીતિની અને બુદ્ધિની. જગતકર્તા મહા પ્રભુએ માણસ માત્રમાં બુદ્ધિ રૂપી બીજ મૂકેલું છે. જેમ જેમ આ બીજને બહારના પદાર્થો સાથે સંબંધ થતો જાય છે તેમ તેમ તે ખીલવા માંડે છે; પ્રસંગ વધારે થાય તો વધારે ખીલે છે, ને પરિણામે ફાલી ફલી ફળ આપવા લાયક બને છે. આવું છે, તોપણ નરી બુદ્ધિ બહુ ફળદાતા ગણાતી નથી; કેમકે નકારી સો-બતમાં રહેથી તે ઝટ નકારે ફળ આપે છે. તેથીજ એકલી બુદ્ધિ કેટલેક ઠેકાણે નિંદાને પાત્ર બને છે. ફક્ત એકલી ખાંડથી મિષ્ટ પકવાન થતાં નથી, તેની સાથે માવાની જરૂર રહે છે; તેમ એકલી બુદ્ધિ યશ આપનારી નીવડતી નથી, તેની સાથે નીતિ રૂપી મીઠો માવો મિશ્રિત થાય ત્યારે જ સુખદાયક બને છે.

માણસે કીર્તિ મેળવવા બુદ્ધિ સાથે નીતિએ આસરવું, એમ છતાં જેમ ગાડીના બે ચક્રને ધરીની જરૂર પડે છે અને ધરી વગર તે બન્ને છૂટાં પડી નિરુપયોગી થાય છે, તેમ બુદ્ધિ અને નીતિને એક ધરીની જરૂર પડે છે. આ ધરી તે શરીરની આરોગ્યતા. અકસ્મ તેજ હોય ને નીતિ પ્રશંસનીય હોય, તોપણ તે શારીરિક સંપત્તિની અનુકૂળતા વગર પ્રકાશમાં આવનાર નથી. રોગી માણસ મનના બુદ્ધિ ગિડાની શું મહાભારત કામ કરવાનો હતો ? તેનું શરીર વ્યાધિમસ્ત હશે, તો મન ક્યાંથી નિવૃત્તિમાં હશે ? તેનું મુંઢવાડથી પીડાતું શરીર ક્યાં વખતમાં બુદ્ધિના યોગે કામ

કરવા આનંદથી આગળ પડશે ? મહાભારત શાન્તિપર્વનાં રાજ ધર્મના ૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

શરીરાઙ્ગાયતે વ્યાધિર્માનસો નાત્ર સંશયઃ ।

માનસાઙ્ગાયતે ચાપિ શારીરં હિતિ નિશ્ચયઃ ॥

અર્થ:—શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિથી મનનો વ્યાધિ થાય છે, એમાં સંશય નથી; તેમ મનના વ્યાધિથી શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિ થાય છે, એમ જાણવું.

માટે પ્રથમના એ સાધનની અપેક્ષાએ આ ત્રીજું સાધન માણસને બહુ કામનું છે. જુઓ પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ પ્રજુપ્રાર્થના કે આશીર્વચનોની શરૂઆતમાંજ દીર્ઘ આયુષ્ય માગેલું છે; માટે હરેક ઉપાયે દરેક માણસે નિરોગી રહેવા પ્રથમ કાશીય કરવી જોઈએ.

શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું એ પહેલું કામ છે, અને રોગગ્રસ્ત થયે આરામ કરવા ઉપાયો યોજવા એ બીજું કામ છે. પહેલું કામ બીજા કરતાં વધારે ઉપયોગી છે પહેલું કામ કરવામાં ઝાઝી મહેનત નથી; પણ બીજામાં તો બમણો જોરફાયદો છે.

હાલના વખતની આપણી સ્થિતિનો પશ્ચિમ બાણીના લોક સાથે મુકાબલો કરતાં ખચીત જ આપણે નાસીપાસ થઈશું. ત્યાંના લોક શરીર બળથી બધી જાતનાં સુખ ભોગવે છે; આપણો દેશ આ બાબતમાં ઘણો પછાત છે. અનિવાર્ય કુદરતી દુઃખો મટાડવા આપણે સમર્થ થઈએ; પણ કેટલાંક દુઃખ કે જે આપણી બેપરવાઈ કે આજસને લીધે થાય છે, તે મટાડવાં આપણા હાથમાં છે. તે સારૂ જે ઉપાય છે તેમાં સ્વચ્છતા-નિર્મળતા-પહેલે પાયે ગણવા યોગ્ય છે; સર્વ સ્થળે શુદ્ધતા લાભકારી નીવડે છે, અનેક પ્રકારની સંપત્તિઓ તેનાથી મળે છે. આપણે આપણા મનથી

જ ખાત્રી કરીએ, કે જ્યારે ઘરમાં ગંદકી હોય છે, અને વસ્તુઓ અનિયમિતપણે રખડતી હોય છે ત્યારે, અને જ્યારે બધી જગા સ્વચ્છ ને બધી વસ્તુઓ નિયમિતપણે ગોઠવી મૂકી હોય છે ત્યારે જીવને કેવું આનંદમય અને સુખપ્રદ લાગે છે ? માટે દેશ શુભેચ્છકા, જેઓ આ દેશની દુર્દશા મટાડવા ખતી છે, તેઓ દેશનો પુનરુદ્ધાર કરવા આ સાધનને પ્રથમ ગણશે, ને પોતે ચોક્કસ રહી ખીજીને તેમ કરવા સમજાવતી આપશે, તો ફાયદો થશે. કેમકે જાતે મેલો રહેનાર માણસ ખીજીને ચોક્કસ રાખવાની શિખામણી દેવા બંધ, તો તેની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી.

પ્રકરણ ૧ સુ.

મકાનની સ્વચ્છતા ને તેના ફાયદા.

આપણા રહેવાના મકાનને સાફ રાખવું. તે નવ માળની સુંદર ભભકાદાર હવેલી હોય, કે ઘાસ પાંદડાંથી છાયેલી ઝુંપડી હોય; પણ સાફ રાખવાથી તેમાં રહેનારાં નિર્ધન કે ધનવાન માણસ સુખી રહે છે. બીજો ઉપર ધૂળ, કરાળીઆનાં ઘર, કે બાઉવાં બાઝવા દેવાં નહિ. તેમ જ ફાયદા કે ખડીયા તેનાપર લીસોટા કે બેડોળ ચિત્રો પાડવા દેવાં નહિ. બહારી જગાએ ન્હાનાં છોકરાં આતું કરી મૂકે છે, તેથી મનને કટાણા આવે છે. કમાડ કે બારસાખો ઉપર પણ તેમ થવું ન જોઈએ.

શ્રીમંત લોકના ઘરનો ભભકો જોઈ કેટલાક એમ ધારે છે, કે સુખભોગ તો પૈસા વડેજ મળે, પણ આ ધારણું ખૂબ ભરેલું છે, કેમકે નિર્ધન કે મધ્યમ વર્ગના માણસો

પણ ખત અને ઉઘોગથી સ્વચ્છતા રાખવા તરફ લક્ષ લગાડે તો તેઓ પણ થોડે પૈસે સુખ ભોગવી શકે છે. તેમને ત્યાં શ્રીમતોના જેવાં કીમતી રાચ તો ન હોય, તોપણ તેમની ઝાઝી કીમતનાં રાચ સ્વચ્છ રાખવાથી લગભગ તેવાં જ શોભી રહેશે. આપણે બહારનાં મારવા ખાલી માથાફૂટ કરીએ તેના કરતાં તે વગર ફાયદો આપે છે, અને તેજ કારણે મહેનતુ માણસ પણ ઘેર બેઠાં સુખ ભોગવે છે. ઉઘોગ અને ખત શું ન કરી શકે ?

શક્તિમાન પુરોએ ચૂના કે રંગથી ધરની ભીંતો ધોળવી કે રંગવી જોઈએ; તેથી તેમાં રહેનારાનો જીવ આનંદમાં રહે છે. નકારા પવનનો કંઈક ભાગ ચૂનાથી નાશ પામે છે, તેથી પણ ફાયદો છે. જેને ચૂનો કે રંગ લાવવા પૈસા ન હોય, તેમણે ખદીથી પણ ધોળવાં જોઈએ. આપણે અહિં ખદીની પેદાશ ઘણી જગાએ છે, ને તે સસ્તી મળે છે; માટે થોડે પૈસે ફાયદો મળી શકશે. જ્યાં આ ત્રણે વસ્તુઓ ન મળે ત્યાં તાજાં છાણુ માટીથી ભીંતો લીંપવી.

ધરની અંદર ગિલાડી, ઉંદર કે કાળનું જોર થવાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. આવા પ્રાણીની ફંવાટીમાં ચાંચડ વગેરે રહે છે, તે ખદી જગાએ ફેલાઈ જઈ માણસને હેરાન કરે છે; અને ઘણા કંટાળો આપે છે.

કેટલેક ઠેકાણે ધરની અંદર છાકરાં અને વખતે મોટાં માણસ પણ થૂંક વગેરે નાંખ્યા કરે છે. ભૈરાં મુઆ પાછળ મોં વાળ્યા પછી વખતે ધરમાં નાક ખાંખેરે છે, તેના અને છીંકણી તમાકુના ડાઘથી ભીંતો ખરડાયલી હોય છે. વારે વારે ન્હાનાં બાળક પાણી ટોળી બેજ કરે છે. આમ ન થવા હેતુ. કદી તેમ થઈ ગયું તો તરત સાવરણીથી સાફ કરી નાંખવું. મેઝા પગે ધરમાં પેસવું નહિ. તેથી જમીન

બગડે છે ને ધરમાં પૂંને પડે છે. ફળીઆમાં ને ફળીઆમાં જવું હોય તોપણ જોડા પહેરવા. સપાટ હોય તો પણ ઠીક; હલકાપણાને લીધે પહેરતાં વાર નહિ થાય ને પગનું રક્ષણ થશે. નાતમાં જમી આવ્યા હોઈએ, સારે તો અવશ્ય પગ ધોવા, જેથી પગે એકવાડ ચોટેલો હોય તે જતો રહે. ધનવાનો ધરમાં પેસતાં નાળિએરીની જાડી ટટ્ટીપર પગ મૂકીને જાય છે; એટલે પગનો મેલ તે પર ચોટી જાય છે. આતું ઘેરઘેર હોય તો સારું ખરું.

ધરમાં જ્યાં લાં બેજ કરી મૂકવાથી શરદી, સલેખમ અને વખતે તાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ, પણ મચ્છર થાય છે ને માણસને કરડી ખાય છે અને આખો દિવસ ગણગણાટ કરી કંટાળો આપે છે. પાણિયારામાં ખાળને બદલે ફૂંડી હોય, તો તેનું પાણી રાજ ઉલેચી નાંખવું; જો બહુ દુધાગા સુધી તે બરાઈ રહેશે, તો મચ્છર વધારે થશે.

ખિલાડી જેવાં ખાણી ધરમાં રહેવાથી ચાંચડ થાય, ને ખોરાકમાં આવે. વળી ખિલાડી ધરમાં કે ગોદડાંમાં બગાડી મૂકે, તે તો જીદુંજ.

ધરમાંની જણસોને એક ટેકાણેથી બીજે ટેકાણે મૂકવામાં વિચાર રાખવો. ગમે તેમ વસ્તુઓ નાંખી મૂકવાથી તકે હાથ લાગતી નથી. સોય દોરા, ચપ્પુ, કે તેવી ન્હાની ચીજો માટે અવશ્ય એક જગા મુકરર હોવી જોઈએ; કેમકે તેનો ખપ ધણો પડે છે. તે શોધતાં જડતી નથી, સારે આવી નજવી ચીજ બાબત પાડોશીને લાં માગવા જવું પડે છે, ને બધાં પાડોશીને વખતે પોતાના હાથમાંનું કામ પડતું મૂકી આપણને તે લાવી આપવા ઉકવું પડે છે. આવી રીતે અનિયમિતપણે બધી વસ્તુઓ પડી હોય, લાં મનને કેમ ચેન

પડે? અને પરાયો માણસ આવ્યો હોય, તો તેને પણ કેટલું લાગે? સોટા, પાટલા, ઘોડિયું, કે લૂગડાં ન્યાં ત્યાં નાંખી મૂકવાથી મકાન કેવો કંટાળો ઉપજાવે છે, તે કાઢી લાગે જ અનુભવ્યું હશે.

ન્હાનાં બાળક અને વખતે મોટાં માણસો પણ પોતાની હરકાઈ ચીજ ઠેકાણે મૂકતાં નથી, તેથી ઘણી હરકત પડે છે. પોતાની ચીજ જડતી નથી, તે શોધવા શ્રમ લેવો પડે છે. એ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે કે નિશાળમાં દરાવેલા વખત કરતાં મોડાં આવનાર છોકરાંને વખતસર નહિ આવવાનું કારણ પૂછતાં તે એમ જણાવે છે, કે “ માફ અંગરખું જડતું ન હતું. ટોપી હાથ ન લાગી.” માઆપની ગમે ત્યાં લૂગડાં નાંખવાની કુટેવને લીધે આવાં નિર્દોષ બાળક પણ વખતે શિક્ષકના હાથનો માર ખાય છે. જાણસોની આવી અવ્યવસ્થાને લીધે કોઈ ચીજ જોવાય તો તરત ખખર પડે નહિ; કામ પડે ત્યારે શોધવા જતાં લાંબી મુદતને લીધે હાથમાં આવે નહિ. અનિયમિતપણે રખડતી ચીજો મૂકવાથી કેટલું નુકશાન? ઝટ હાથ ન લાગે, શોધવાની માથાફટ, ને જોવાયે પૈસાનો નાશ.

ઘર ઘણીએ, અને તેમાં વિશેષ કરી ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીએ પોતાના મકાનમાં સ્વચ્છતા કેવી છે, તે રોજ તપાસવું. પોતે ચોક્ખાં રહી, પોતાનાં બાળક, કે આઈદાને તેમ રહેવા શીખવવું. વારે ઘડીએ સ્વચ્છ રહેવા ટોકણી કરશો, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડશે; અને પછી સ્વાભાવિક રીતે તેમને ગંદાઈ માટે ધિક્કાર છૂટશે.

કેટલાક એવું ધારે છે કે ફક્ત ચૂનાવાળુંજ ઘર સાફ રહી શકે પણ તેમ નથી. છો વગરનાં ઘર પણ લીપવાથી સ્વચ્છ થાય છે. તેમાં એટલું વધારે છે, કે આવા લીપેલા

ધરમાં કાંણું વગેરે વધારે ને ઝટ પડે છે. માટે તેવાં બા-
કાંને એકદમ પૂરી દેવા લક્ષમાં લેવું. બીંતોમાં ફાટ પડવા
દેવી નહિ, ને ખૂણેખાચરે બોલ પડી હોય તો ઝટ ઇંટ કે
પથરાથી પૂરી દેવી.

ધરના છાપરામાં તેમ ખૂણામાં બાઉવાં બાઝવા દેવાં
નહિ. આઠ દશ દલાડે એક વાસને છેડે સાવરણી બાંધી
તેવાં બાઉવાં પાડી નાંખવાં. ચૂનાવાળાં ધરને પણ આવી
રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી તે વધારે શો-
ભાયમાન થશે.

કચરો, બેજ ને મસિનતા, સ્વતઃ ખરાબ છે, એટલું
જ નહિ પણ તેથી પવન બગડે છે, ને અનેક પ્રકારની
બીજી વ્યાધિ પેદા થઈ માણસની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે.
હવા બગડવાથી કે ચોક્ખી હવા નહિ મળવાથી મરણ
પામેલાંના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, તેમ કલકત્તાના
કારાગૃહ (બેકેકહોલ) નો ઐતિહાસિક દાખલો સર્વ સ્થળે
પ્રસિદ્ધ છે. એક અન્ધારી કોટડી, કે ન્યાં વીસ માણસ
પણ સહીસલામત રહેવાં કઠિણ, ત્યાં ૧૪૩ જણને પુરવાથી
તેમાંનો ઘણો ભાગ પવન વગર ગુંગળાઈ મુઓ. ન્યાં ચોક્ખા
પવનની આવ જાવ નથી, અને ફક્ત નહારા (કાર્મોનિક)
પવનનો જથ્થો વધારે છે, તેવી જગાએ જવાથી માણસ
એકદમ મરી જાય છે. તેના દાખલા પણ આજ નથી.
બહુ મુદતથી અવડ પડી રહેલા એક બંધિયાર ફવાને તળિયે
ઊતરતાં ત્રણ માણસ એવા નહારા પવનથી મુઆ હતા.

જે ધરનું બોંયતળિયું નીચું છે, અથવા ન્યાં વારં-
વાર સૂર્યનો પ્રકાશ નહિ આવવાથી બેજથી જમીન સજ્યાં
કરે છે, તેવા ધરમાં માણસ વધારે આબરૂ પડે છે. કચરો

પડી રહે, તેવા ધરના યાળકની છુદ્ધિ નહોતી થાય છે, તેમનામાં અચળતા કે તીવ્રપણું દેખાતું નથી.

કેટલાક ગૃહસ્થ, કે મધ્યમ પંક્તિના લોક ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળની હવેલીઓથી સુખ મેળવવાની આશા રાખે છે. પણ ધરતું સુખ તેવા ઉંચા ને લાંબા ચોડા માળથી મળતું નથી. તેનો આધાર તેની સ્વચ્છતાપર રહેલો છે. આવા માણસને તેમના ખર્ચેલા પૈસાના પ્રમાણમાં સુખ હોતું નથી.

કેટલીક વખતે પોતાનું મકાન સાફસુફ રાખ્યા છતાં તેમાં રહેનારાં માણસ રોગથી દુઃખી થાય છે. તેનું કારણ તે મકાનની આસપાસ ઉકરડો, નીક, કે તેવી દુર્ગંધવાળી જગા હોય છે.

ધણું કરી એકાંજૂઠાં પતરાળાં, કે તેવાજ કામમાં આંજીલાં કેળનાં પાનાં, અથવા લોટા કે એકાં વાસણુ ધસવાને વાપરેલા દુચ્છા આંગણામાં અથવા અગાસીમાં નાંખી મૂકે છે. આવા નકામા પદાર્થ સડી જઈ તેમાંથી દુર્ગંધી વાયુ ઉત્પન્ન થાય તેમાં શો શક? નહારો પવન આસની સાથે જાય તો તંદુરસ્તી બગાડે, અને માથું દુખી આવે. માટે આવી ચીજો ધર નજીક રહેવા દેવી નહિ.

પોતાનાં પુસ્તક, કપાટ કે તાકામાં ગોઠવવાં, અથવા અબજરાધ ઉપર મૂકવાં. ખનતા સુધી નંખરવાર ગોઠવાય તો સારું. તેથી જોઈતું પુસ્તક જટ હાથમાં આવશે. તેમની ઉપર ધૂળ ચટવા દેવી નહિ. તેના ખુંકા ઉપર ડાઘ પડવા જોઈએ નહિ. કેટલીક વખત ચોપડીપર દીવેલ કે શાલીના ડાઘ પડેલા જોવામાં આવે છે. આવાં પુસ્તકથી મનને કંટાળો આવે છે, ને તે હાથમાં લેવાં ગમતાં નથી. તેમને અહિંથી તહિં રખડતાં મૂકવાં નહિ, તેમ થાય તો તે મેલાં થાય, ને

બેજવાળી જમીનપર પડ્યા હોય તો વહેલાં કાઢે. તાકામાં જે જ્યાં જાડવ્યા હોય, તે જગા પશુ વાળી બાકી સાફ કરેલી જોઈએ, તેમ ન હોય તો ઉધાઈના કીડા કરડી ખાય. પેટી કરતાં કપાટ હોય તો સારું. બીજી જથ્થાસો કરતાં પુસ્તક માટે તે સરસ સાધન છે. પેટીમાં મૂકેલી જથ્થાસ લેવા માટે તેમાંની બધી જથ્થાસો કાઢવી પડે છે, અને તેમ કરતાં વખતે એકાદ પ્રવાહી વસ્તુ ઢોળાઈ જાય છે, કે ફૂટી જાય છે. પશુ કપાટમાં તેમ થતું નથી. તપાસતાં રહેવું કે કપાટમાં જાંદર અથવા કસારી ભરાઈ રહે નહિ. પુસ્તકને હાથમાં લેતાં હાથ સ્વચ્છ જોઈએ. મેલા હાથે પુસ્તક લીધું હોય તો પૂઢા પર ડાઘ પડે. પુસ્તકને કાગળનું પૂઢું કરવું એ ફાયદા ભરેલું છે.

આ જગાએ મ્હારે શાસ્ત્રીઓ કે તેવી રીતે છટા પાનાંથી લખનારા માટે વિશેષ કહેવું પડે છે. તેમનાં પુસ્તક ચોપડી પેઠે બાંધેલાં હોતાં નથી. આવાં પુસ્તકને સાચવીને બાંધવાં, તેમ થયે તે બેજવાળી હવથી બગડશે નહિ. પોથીબાંધન પશુ સ્વચ્છ અને મજબૂત રાખવું. ઘણી જગાએ એવાં પુસ્તક, તેના માલીકની અજ્ઞાનતા કે બેફિકરાઈને લીધે નકારી હાલતમાં જઈએ છીએ. તેના લખનારને કેટલો શ્રમ પડ્યો હશે, તેના માટે નીચેનો શ્લોક બસ થશે.

ભગ્નપૂષ્પકટિગ્રીવં સ્તબ્ધચક્ષુરધોમુલ્લભ્ન ।

કથેન લિખિતં ગ્રન્થે યસ્મેન પરિપાલયેન્ ॥

આ તો ફક્ત પુસ્તકને લખવાની વાત કહી. બનાવનારના શ્રમની વાત તો જૂદીજ. આવાં પુસ્તકોપર ફાટયાં ફૂટયાં થીંગડાંવાળાં બાંધન જોઈ કાણુ દિલગીર નહિ થાય ? કેટલીક જગાએ તો આવાં પુસ્તકનાં બીજી જથ્થાસો માફક પોટલાં બાંધેલાં હોય છે ! પોટલાં બાંધવાથી તો તેમની બહુ

જ જૂઠી દશા થાય છે; પાનાં વળી જાય છે, કે એક પુસ્તક ખીજા બેશું થઈ જાય છે. જ્યારે શેળબેળ થઈ જાય છે, ત્યારે અમુક પુસ્તકને શોધતાં ઘણી માથાકૂટ પડે છે, કે-મકે ચોપડીઓ પેઠે દરેક પાનાપર તેનું નામ હોતું નથી. ઘણું ખરું તેમાં પહેલે પાને નામ લખે છે ને છેલ્લે પાને નામ, સંવત્ ને કર્તા વગેરે લખવાનો ચાલ છે, પણ શેળબેળ થવાથી આવાં પાન જડવાં કઠિણ. પાનાંની ખાજીપર લખેલા ટૂંકા અક્ષર તો પાનાં વળી જવાથી ફાટી ગયેલા હોય છે. આટલા માટે કહ્યું છે કે—

તૈલાપ્રક્ષેજ્જલાપ્રક્ષેપ્રક્ષેપિછયિલબંધનાત્ ।

મૂર્ત્ત્વહસ્તે ન દાતવ્યમેવં વદતિ પુસ્તકમ્ ॥

મહાન્ પુરુષોની અગાધ કલ્પનાએ ગુંથાએલા ગ્રંથોની આવી દુર્દશા ન થાય, તેના માટે કાળજી રખાય તો ઠીક. ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ, કે સૂર્યકવચ જેવા નિત્ય નિયમના પુસ્તકપર રેશમી સુશોભિત કપડું હોય છે પણ તેના પર ચંદન, કેશર, કે કંકુનાં છાંટણાં નાખવાથી ઠીક દેખાતું નથી.

મહિન જમીન પર અનિયમિતપણે જણસ લાવનાખી મૂકવી ઘટતી નથી. આપણા મર્દૂમ કવીશ્વર દલપતરામભાઈ શરૂઆતની કેળવણીમાં કેવો સરસ બોધ કરે છે ! “ ચોખ્ખે ચિત્ત રાજી રહે, વળે શરીરનું વાન; ચોખ્ખે સન્ન જન ચારમાં, મળે મનુષ્યને માન.”

સુધડતા ફક્ત તેના રાખનારને જ ફાયદો કરી બેસી રહેતી નથી, તે નજીકના પાડોશીઓ કે વારંવાર પ્રસંગમાં આવનારાં માણસને પણ ફાયદો કરે છે. પાડોશીનાં બૈરાં છોકરાં આવાં સ્વચ્છ મહાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનાં મહાન રાખવા લલચાય છે, અને પ્રસંગમાં આવનારાંને તેવું સારું

ધકાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનું કરવા મન થાય છે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે તેમ કરવા લાગ્યાય છે.

આ બધી તો ઘરની વાત કહી. પણ બાળકાનો ઘણો વખત નિશાળમાં જાય છે. ઘરની સાથે નિશાળ પણ તેમના મનને વધારે કેળવાયલું કરવાનું સ્થળ ગણાય છે; તેથી નિશાળના માલિક કે મહેતાજીએ પોતાની નિશાળ સ્વચ્છ રાખવી. કેટલેક ઠેકાણે એક ન્હાની અને અંધારાવાળી ઓરડીમાં ચાળીસ કે પચાસ છોકરા સંકડાઈને બેઠેલા હોય છે. તેમની પાટીની ધૂળથી કે પગની રજથી ત્યાં કચરો પડેલો હોય છે; સરકારી નિશાળોમાંથી લાકડાની પાટીઓ નીકળી ગઈ છે ખરી, પણ કેટલીક ગામડી નિશાળોમાં હજી પણ તે જૂનો રિવાજ ચાલુ રહેલો છે. પાટીથી કેટલાક કાયદા પણ હશે, પણ તે સમજના તેના પર નાખવાની ધૂળ માં દટાઈ જાય છે; કેમકે તેનાથી છોકરાનાં કપડાં ને શરીર ધૂળવાળાં થઈ જાય છે. પરાપૂર્વથી આ ચાલતો આવેલો રિવાજ આપણા જૂના પંડ્યાજીને ગમે છે ! તેમના મનને તે ખામી ભરેલો લાગતો નથી. આવી નિશાળના મહેતાજીઓને ખબર નથી, કે આવી મલિન જગાએ બેસાડી મૂકવાથી નિર્દોષ ને કુમળી વયના બાળકાના મન પર માડી અસર થાય છે, અને બચપણથીજ તેમના સુકુમાર અંગો દુષ્ટ વ્યાધિથી પીડાય છે. આવી નિશાળોમાં કેળવણી આપવાનો હેતુ સચવાતો નથી. બધા મહેતાજીઓએ જાણવું જોઈએ, કે મનની બધી શક્તિઓને જૂદાં જૂદાં સાધનોથી ખીસવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે. અને તે બધું શરીર કેળવણી પર આધાર રાખે છે. શરીર કેળવણીનો પાયો સુઘડતા છે, પછી તે ઘરની—ખોરાકની—કે કપડાંની અથવા મનની હોય. ખરાબ જગાએ બેસી બાળનારાં બાળક બચપણથી પોતાનો જન્મભાર

ઉપરના કારણને લીધે દુઃખમાં કાઢે છે, તેમની કંતતિ નબળી નીકળે છે. નિરાશી માખાપને પેટ અવતરણું એ પશુ એક પિચરી બક્ષીસ છે, તે આવી નકારી જગા પર બેસીને બહુ-નારાને તેમના મહેતાજીની કમઅકલ કે બેપરવાઇને લીધે મળેલી પશુ વૃથા જાય છે.

જેમ ફળદ્રુપ જમીનમાં વાવેલું બી ઝટ જગી નીકળી ફાલી ફૂલે છે, તેમ સારી જગાપર બેઠેલા બાળકનું શુદ્ધિ રૂપી બી ફાલી ફૂલીને ફળે છે. ગંધાતી નીકમાં નાંખેલું બા કદી ઉગવા પામતું નથી; તે કાઢી જાય છે, અને કદાપિ ઉચું તો તેનો સારો છાડ થતો નથી. તેમજ આવી નકારી જમીનપર બેસાડેલાં બાળકની શુદ્ધિ ખીલતી નથી, તેથી મહેતાજીની મહેનત અને બહુનારનો શ્રમ વ્યર્થ જાય છે. બહુનારાના શ્રમની સાથેજ તેમનોઆખો જન્મારો દુઃખમાં જાય છે, તેમ કહેવા કંઈ દરકત નથી. કેમકે તેમના મનની કેળવણી ખીલતી નથી, અને શરીર કેળવણી બગડે છે. નીતિની કેળવણી આ બંને સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી તેને પશુ નુકશાન થાય છે. મારે દરેક વિદ્યારુદ્ધનો ધર્મ છે, કે તેમણે પોતાની નિશાળ અને આસપાસની જગા ચોક્ખી રખાવવા હંમેશાં કાળજી રાખવી, અને તમામ જગા વાળીઝાડીને સાફ કરેલી છે કે નહિ, તે પ્રથમ જાતે જઈ તપાસવું. ખૂણેખોચરે જોવું, કે ત્યાં નકામા કાગળના કડકા કે કચરો ભરાઈ તો નથી રહ્યાં ?

શાળાપયોગી. શિક્ષાપદ્ધતિમાં શીખવવાની જે રીતો કહી છે તેમાં એક એવી છે કે ટેવનો ઉપયોગ કરવો. બાળક જેમ બચપણથી થોડી થોડી મહેનતે મોટી પરીક્ષાઓ આપવા લાયક થાય છે, તેમ બચપણથીજ તેમનેસ્વચ્છ રહેવા

માટે વારંવાર કહેવામાં આવે, તો તેમને તેમ રહેવાની દેવ પડે, અને મોટપણે પણ તે દેવ જાય નહિ.

આમતા કામે આપણને કામનું પરિણામ જણાતું નથી, પણ કામના છેવટે તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. અસ્વચ્છતાથી થતાં નુકશાન તરત તો નજરે નહિ આવે, પણ છેવટે તેનાં મઠાં ફળ તેના કર્તાને ભોગવવાંજ પડશે. ઘરનાં મોટાં માણસે ચોક્કસ રહેવું, એટલે તેમને જોઈ જી-છરતી પ્રજા તેમ રહેવા શીખશે, અને તેથી તેમને ઝાઝી વાર કહેવું પડશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ જી.

શરીરની સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા.

સર્વ સંપત્તિઓમાં શરીર સંપત્તિ સર્વોપરી ગણાઈ છે, માટે જીવનં બધાં કામ છોડી પ્રથમ પોતાના શરીરને આરોગ્યનામાં રાખવું જોઈએ. કેમકે માણસને સારું યા માફું લાગવું બહુધા તેના શરીરપર રહેતું છે. ઘરમાં તરેહ તરેહનાં પકવાન, નાના પ્રકારની ચીનાઈ સામાનથી ગોડવેલી બેકેકા, શેક્સપાટા કરવાને વિધવિધ પ્રકારનાં વાલન, તે પુખ્તોથી સુગંધિત કરેલી શય્યા તેને માટે તૈયાર હોય, તેમજ બોક્કતાં પહેલાં બોક્ક માથે ચઢાવી “જી સાહેબ” કહેનારા ચાકરો હાજર ને હાજર રહેતા હોય, તેટલું છતાં તે શરીરે દુઃખી હશે તો આ બધાં સુખ સાધન તેને તલમાત્ર પણ કામ આવવાનાં નથી. ઉલટું “આટલો આટલો વૈભવ છતાં તે મ્હારાથી ભોગવાતો નથી” તેવું જાણી તેનું મંદવાડથી ખિન્ન થયેલું અંતઃકરણ વધારે ખિન્ન થશે, આવા દર્દી માણસને લાખો મણુ સાકર ધુળ

બરાબર છે, તેના રોગથી પીડાતા મનને હળવો રૂપિયા કાં-
કરા તુલ્ય છે. તે તેને શું સુખ કરી શકવાનાં હતાં ? તેના
દુખાતા શરીરને નરમ કે ગરમ આદર પાથરેલી તળાઈઓ
પથર જેવી છે. તે ગરીબને તો વૈદરાજે બતાવેલું જ બી-
છાનું, કે તેવીજ જાતનો ખોરાક કામ લાગશે. અનેક રોગે
પીડાતો માણસ પુનઃ શરીર અંપત્તિ મેળવવા કેવો અધીરો
બની જાય છે, તે જોયા કરતાં દુર્ભાગ્યે વ્યાધિના સપાટામાં
આવી ગયે સારી સમજથી માલમ પડે છે. માટે રોગ
આવતા પહેલાં તે ન આવે તેટલા માટે દરેક માણસે ત-
મામ જાતના ઉપાયો કરી છૂટવું.

સુવ્યવસ્થાના બધા નિયમો પ્રમાણે ચાલતાં છતાં વખતે
સુવ્યવસ્થામાં પણ રોગના સપાટામાં આવી જાય છે. પણ
આવે લાંબી મુદતે આવી પડેલો મંદવાડ તેને બીજા દ-
ર્દીઓ જેટલો સાક્ષનો નથી, તેથી મંદવાડની વખતે પણ
નિર્ભયતા ફાયદો કરે છે.

પ્રાચીન કાળમાં અને હજી પણ ઊંચ વર્ગમાં પ્રાતઃકાળે
વહેલા ઉઠી દાંતણુપાણી કર્યા પછી સ્નાન કરવાનો ચાલ
છે. સ્નાનવિધિ થયા પછી તેઓ પોતાનું નિત્યકર્મ કરવામાં
ગ્રંથાય છે, અને ત્યાર પછી સંસારાદિ કામમાં જોડાય છે.
તેમનો આ ચાલ વખાણુવા યોગ્ય છે. જમતી વખતે તો
તેઓ નહાય છે. જેટલી વખત જમવાનું તેટલી વખત
નહાવાનું થાય તો ઘણું ફાયદાકારી છે.

પહેલાં ઊંચ કામના લોક નહાયા વિના જમતા નહિ.
હાલમાં તો સાંજના વાળુ વખતે નહાવાનો ચાલ ધસાતો
જાય છે, પણ તેથી નુકશાન છે. નહાવાના ફાયદા વિષે
આપણા પ્રાચીન પવિત્ર મહર્ષિઓ જણાવેલા હોવાથી તેમણે
આ રિવાજ કીમતી જણી ધર્મની સાથે જોડી દીધો. તે-

મની આ યુક્તિ વધારે લાલકારી નીવડી. જેઓ નહાવાના કાયદા સમજતા નથી, તેઓ ધર્મની આજ્ઞા સમજી નહાય છે. હરેક રીતે સ્નાનવિધિ ઉત્તમ છે. બંને વખત પૂજા પાણીથી નહાઇને જમવાથી જે આનંદ થાય છે તે અનહદ છે, તેનાથી શરીર હલકું પડી ઉઘની મીઠી લહેર આવે છે.

નહાયા વિના શરીર જાગૃતિમાં આવતું નથી. શરીર પર પરસેવો થાય છે તે પાણીથી સાફ ન કર્યો હોય તો તે પર ધૂળનાં રજકણુ ચોંટી પરસેવાનાં છિદ્ર બંધ કરે છે. તેમ થયે શરીર વધારે જડ થાય છે. પરસેવા સાથે શરીરમાંથી એક જાતનો નકામો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે, તે રોગક્રવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. પરસેવાથી માથામાં ઝીણી જૂઓ પડે છે. શ્રીચળપ્રકાશમાં કહ્યું છે કે:—

સ્વેદજા મ કુળા યુક્તા દંશાશ્ચ મશકાસ્તથા ॥

પરસેવામાં ઉત્પન્ન થયેલાં માકણુ, ચાંચડ, અને ડાંસ (મન્હર) ઇત્યાદિ છે. માટે આ છિદ્રોનાં દાર ખુલ્લાં રાખવા રોજ નહાવું, તેથી શરીર સ્વચ્છ થયે વિકારોનો નાશ થઇ મન સ્વસ્થ થશે.

નહાના બાળકને નહવડાવ્યાથી તેમના કુમળા શરીરમાં ચંચળતા વધે છે. માટે દિવસમાં બે ત્રણ વાર ગરમ પાણીથી નહવડાવવાં, તેથી તે આનંદમાં કલોલ કરશે. તેમને ધૂળમાં રમવા દેવાં નહિ. જે તેઓ તેવી જગાએ રમશે, તો આખે ડીલે મેલાં થશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કહે છે, કે “બચ્ચાંને વારે વારે નહવડાવીએ છીએ ને તે તો પાછાં મેલાં ને મેલાં થાય છે.” તેમનું આ બોલવું બૂલ ભરેલું છે. વારે વારે મેલાં થાય છે તેનું કારણ તેમને નકારી કચરાવાળી જમીન પર રમવા દે છે, તે છે. જે તેમને તેવી જગાએ જવા ન દે, તો ફરી મેલાં થાય નહિ. તેમને નરમ પદાર્થ

ખાંચા આખ્યા હોય તો તરત જ ખાઈ રહે, કે પાણીથી હાથ ધોઈ લૂછી નાખવા. જો ન લૂછીએ તો તેવા બીના ભાગપર વધારે કચરો ચોટે, ને વખતે કપડાં, કે શરીરના બીજા ભાગપર તેવા હાથ અડકે તો તે પણ મેલાં થાય.

નહાના કર્યામાં વ્રસાદના દહાડા આવતા હોય તેવી વખતે નહાનાં છોકરાં શરીર બહાર બીની ધૂળ કે રેતી લઈ ચકલીનાં ધર કરે છે, તેથી તેમને શરદી થાય છે ને માથામાં બીની ધૂળ ભરાય છે, તેમ આખે શરીરે મેલાં થાય છે. પગમાં ને હાથમાં જોઈશું તો ચાંદીનાં સાંકળાં, પણ શરીર-પર કપડાંનું તો નામજ નહિ! આવાં સોના રૂપાનાં ધરણું તેમના શરદીવાળા શરીરને ગરમી કરતાં હશે? કે કપડાંની ગરજ સારતાં હશે? ઉલટું સોના રૂપાના દાગીના પહેરાવ્યાથી તો વખતે તેમના જનને નુકશાન થાય છે. આવી ચીજો ન પહેરાવતાં તેના વ્યાજમાંથી કપડાં શીવડાવ્યાં હોય, તો કેટલું સારું? અથવા તો એકાદ હલકા પગારથી નહાનો ચાકર રાખેલો હોય, તો બચ્ચાંની કેટલી માવજત રાખે? જે ચીજો તેવી નહાની વચના બાળકને પ્રતિકૂળ છે, તેજ ચીજો સારે રસ્તે વાપરી હોય તો કેવી અનુકૂળ થાય છે? માટે નિર્દોષ બાળકને ગરમ કપડાંમાં હુંદાળાં રાખવાં, ને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી. બચ્ચાણથી તેમને સારી શીખામણ નહિ મળવાથી તે નડોર ને બાળસુ બને છે, ને તે કુટેવ મોટપણે લાખો રૂપીયા ખર્ચતાં પણ જતી નથી.

આ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નહાવાથી શરીર હલકું પડી નિરાંતે ઉંઘ આવે છે. આપણા દેશના વસવાયા કે તેમના જેવા મહેનતું લોક તો રાતે અવશ્ય નહાય છે. તેઓ નહાયા વિના ઉઘે તો પૂરતી ઉંઘ આવે નહિ. સત્તાર, લુહાર અને દરજી તો નહાયા વિના રહેતા જ નથી. નહાવાથી

આખા દિવસમાં કરેલી મહેનતને લીધે ચઢેલો થાક ઉતરે છે.

નહાવા નહાવામાં પણ વિચાર છે. એ ત્રણ લોટા પાણી શરીર પર આમથી તેમ રેડયું, એટલે નહવાયું નહિ. ધોળી ધોવાનું નામ દઈ આપણાં કપડાં લેઈ જાય, ને પછી પાણીમાં ઓળી લાવે, તો શું આપણે તેને ધોવાયાં ગણીશું? ને ધોળીને ધોવડામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપીશું? જેમ તે કપડાં ધોવાયાં નથી ગણાતાં, તેમ ઉભે ઉભે એ ત્રણ લોટા પાણી રેડતું એ નહવાયામાં નથી ગણાતું. માટે બનતી પેરવીએ ઓળી મસળીને નહાવું. અને તો નહાતી વખતે સાણુ વાપરવો. તે વખતે શરીરના બધા સાંધા તપાસી તપાસીને સાફ કરવા. ને તેમ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી આખું શરીર સાફ કરવું. બધા સાંધા કરતાં બગલ ને ઘુંટણના સાંધા પર વધારે લક્ષ આપવું. પગ ઉપરનો મેલ કાઢવા માટીના ચોરસ કડકામાં સાળ (ડાંગર) ના દાણા ઘાલી તેને દેવતામાં પકવવો, ને પછી પરિપકવ થયા પછી મેલ કાઢવાના કામમાં લેવો. આથી પગનો મેલ તત્કાળ જતો રહી પગ દર્પણ જેવા દીપશે. સાળના દાણા પગની ચામડીને વાગશે નહિ. કેટલીક વખત શિયાળામાં વાંસે લાણ બગે છે, ને ટાંકણીઓ બોકાતી હોય તેવું લાગે છે. ચાકર હોય તો તેની પાસે વાંસાનો ભાગ સાણુથી ખૂબ ચોળાવવો, અથવા બાજરીનો લોટ ઘસાવવો. તેથી મેલ જતો રહી ફરી તેવું થશે નહિ.

વૈદો ઘણી વાર માંદા માણસને લીમડાના પાનાંનો કે ચાનો બાફ (નોસ) લેવડાવે છે, તેથી ઘણા માણસ સાજા થાય છે. આમ કરવાથી પરસેવા વાટે વિકારી મળ નીકળી જતો હશે.

આ તો નહાવા વિષે વાત કહી, પણ નહાતાં ધોતાં-

એ કેટલાંક માણસ ખરાબ દેખાય છે. તેનું કારણ તેવા લોકની શરીર સાચવવાની બેદિકરાઈ છે. કેટલાક છોકરા લખતી વખત આંગળીનાં ટેરવાં ખડી (ચાક) કે શાહીથી ખરડે છે, અથવા તો કપડાંપર શાહીના ડાઘ પાડે છે. કલમની ચાંચ ઝાલીને લખવાની કુટેવને લીધે આવું થાય છે. તેમને ચાંચ મૂકી જરા ઉંચેથી કલમ પકડવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક મોટી ઉમ્મરના કારકુનો પણ કલમ ખાંખેરી અંગરખાં કે જાજમ બગાડે છે. અંગરખાં, ડાઘ પડવાથી કાબરચિતરાં ને જાજમ પણ તેવી દેખાય છે. બચપણથી આ ટેવ પડેલી હોવાથી મોટપણે જવી મુશ્કેલ. માટે બાલ્યાવસ્થામાંથી જ આ ખરાબ ટેવ છોડાવવી.

મલિન રહેવાથી અનેક આધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મલિન માણસની અક્ષત્ર પણ મલિન રહે તેમાં શી નવાઈ? તેવા માણસને દાદર (દરાજ), ખસ, કે ખરબુવા જેવા રોગ થાય છે, અને તેવા રોગ વારંવાર થવાથી તે માણસને ઘણું ખમવું પડે છે. સ્વચ્છતાનો પવિત્ર નિયમ ધનવાન ને નિર્ધન બંનેને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ધનવાન માણસ પણ મેલો રહે, તો ટૂંક મુદતમાં દરિદ્રી થઈ નિર્ધન અવસ્થામાં આવી પડે; અને નિર્ધન માણસ ચોક્ખાઈ રાખ્યાથી સુખી થાય.

કોઈ છોકરો ઘણો રૂપાળો અને બુદ્ધિશાળી છતાં મલિન હશે, તો તેની તરફ કોઈનું લક્ષ બેંચાશે નહિ; કેમકે મલિનતાથી બધા ગુણ દંકાઈ જાય છે. એથી ઉલટું જો કોઈ છોકરો ગરીબ હશે અને રૂપમાં તથા બુદ્ધિમાં મધ્યમ છતાં સ્વચ્છ રહેતો હશે, તો જોનાર માણસનું લક્ષ તેની તરફ ગયા વિના રહેશે નહિ. કારણ કે સ્વાભાવિક રીતે બધા માણસોનું લક્ષ ચોક્ખાઈ તરફ વળે છે.

જે દેશના લોક સુધ્ધ હોય છે, તેઓ ઘણું કરી ભુદ્ધિ-શાળી, ચાલાક, અને ઉદ્યોગી હોય છે. તેમની, અને જે લોક નહાતા ધોતા નથી તેમની વચ્ચે ઘણું અંતર પડવાનું. સુધ્ધ માણસના બાળકની બોલીચાલી અને ચપળતા આનંદ પમાડે છે. તેઓ શીખવામાં આગળ પડે છે. અને બધાંને પ્રિય લાગે છે. મેલાં માખાપનાં મેલાં છોકરાં આગસુ, નિર-ત્સાહી, અને નડોર હોય છે.

આપણી પૃથ્વીનો પોણો ભાગ જળથી ભરેલો છે, ને તે પણ જૂદે જૂદે ટેકાણે વહેંચાયેલું છે. તેપરથી દુ-યાળુ પ્રભુની એવી ઇચ્છા જણાય છે, કે દરેક માણસે તેનો ખરોખર ઉપયોગ કરી ચોક્ખા રહેવું. જે તેથી ઉલટા ચા-લીએ, તો તે મહા પ્રભુના પવિત્ર નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું ગણાય, અને તેમ થાય તો, તે પોતાનાં દોષિત છોકરાં પર કેમ ક્રોધ ન કરે? તેના કાયદા પ્રમાણે ચાલનાર પર તે ખુશી રહે છે, અને તોડનાર પર નાખુશ થાય છે. તેની ખુશી એ પ્રાણી માત્રનો ઉભય લોકમાં ઉદ્ધાર થવાનો રસ્તો છે, અને તેનો કાપ ઉભય લોકમાં ખરાબી થવાનું મૂળ છે. તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલવામાં નાણાંની કે બીજાની સહાય લેવાની જરૂર નથી. તેથી નિર્ધન માણસ પણ તેની કૃપા મેળવવા લાયક થાય છે. તો આવો સ્વચ્છ રહેવાનો મોટો ગુણ છોડી કયો મૂર્ખ માણસ તેની નાહક અવકૃપા વ-હારી લેશે ?

આખા જગતમાં દરેક માણસ તરેહ તોલનાં મુખ ભોગવવા મચ્યા રહે છે, પણ તે કોઈકને જ મળે છે. ઘણો ભાગ તો તેનાથી વિમુખ રહે છે, તેથી દુઃખી લાલતે દલાડ પૂરા કરે છે. આવા માણસો જગત્કર્તાના સરળ ને ધોરી નિયમ પ્રમાણે ચાલતા નથી, માટે તેઓ પોતાના લાથે જ

દુઃખી થાય છે તેમ કહેવાને દરકત નથી. તેઓ દુઃખનું કારણ ઇશ્વરને માને છે, પણ આમાં તેમની મ્હોટી ભૂલ છે. તેમને પહેલું દુઃખ તેમણે ઇશ્વરના કરેલા કાયદા તોડ્યાનું ફળ છે. આવી રીતે નિયમ પ્રમાણે ચાલનારને સુખ, અને વિરૂદ્ધ ચાલનારને દુઃખ ન મળતાં હોય તો તે મહા પ્રભુના ધોરી નિયમ અધુરા ગણાય. પણ તેમ છે જ નહિ. આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, કે સ્વચ્છ કપડાંવાળાને જૂ દુઃખ દેતી નથી, સ્વચ્છ બીજાનું વાપરનાર માણસને માંકણ કરડતા નથી. કે દાનમાં જીવડાં પેસતાં નથી; પણ મેલો માણસ તો જૂ અને માંકણથી કાયર કાયર થાય છે. માટે ઇશ્વરની પેદા કરેલી સ્ત્રીજ વટિન અને સારા જ કામમાં લેવી. તેણે ભાવ કરીને બક્ષીસ આપેલી વસ્તુને અનાદર કરવો નહિ. જે તેમ થાય તો તે કોપે. આપણા ઉપરી કે માથાપે વહાલ કરીને કંઈ સ્ત્રીજ આપી હોય તેને આપણે ન લઈએ ને તિરસ્કારથી નાખી દઈએ, તો શું તેઓ આપણી ઉપર નાખુશ નહિ થાય ? માટે પૃથ્વીમાં પાણીનો મોટો જથ્થો જે કર્યો છે, તે નવાહા ધોવા માટે છે.

માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ, તો તેનો અર્ધો ભાગ પચાશ વર્ષ ઉંઘમાં જાય છે; બાકીના અર્ધનું અર્ધ બાળપણ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરતાં ફક્ત પચીસ વર્ષ રહ્યાં, તે સુખ દુઃખ ભોગવવા માટે છે. તેટલાંતો મુખ્ય ભાગ સુખમાં જતો હોય તો બહેતર હતું, પણ લખવાને દિલ-ગીરી થાય છે, કે તેટલાનો અર્ધો ભાગ આળસમાં જાય છે. આળસને અંગે અનેક ઉપાધિ રહેલી છે. આળસની સાથે જ નિર્ધનતા ને રોગ તો રહેલાં છે જ.

आढस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्यो महान् रिपुः

એટલે શરીરમાં આળસ એ એક મોટો દુશ્મન છે.

દૂરથી પણ દુસ્મનાવટ બતાવનારાથી ઘણીવાર નુકસાન ખમવું પડે છે, પછી આ તો શરીરની અંદરનો જ દુસ્મન, એટલે તો તે આપણી કેટલી ખરાબી કરે ? તે ધીમે ધીમે આપણું સર્વસ્વ ખૂંચી લે છે, અને પછી સુદામાજી જેવી છેક દયા આણવા બેગ નિર્ધન દશા કરી મૂકે છે. સુખ અને આજસ વિરૂદ્ધ પ્રમાણમાં છે. એટલે પછી આજસુને સુખ મળે એ આશા આકાશકુસુમવત્ છે; માટે આજસના સપાટામાં ન આવતાં આરંભથી જ દરેક માણસે સુધર રહેવું.

પ્રકરણ ૪ થું.

ખાવા પીવામાં સુઘડતા.

હૃદયે બધાં પ્રાણીઓ માટે તેમની શરીર રચના પ્રમાણે જૂદી જૂદી ગતનો ખોરાક બનાવ્યો છે. પ્રભુએ માણસ માટે અન્ન, અને પશુ માટે તૃણ કર્યાં છે. પશુ અન્ન ખાય તો નબ્બે; પણ માણસથી ગમે તેટલી ભૂખ તૃણ ખવાતાં નથી. વનવાસી હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક જૂદો જ છે. તેઓ પરમાટી ખાય છે. અન્ન કે તૃણ તેમને કામ આવતાં નથી. તેઓ પરમાટી મેળવવા બીજાં નહાનાં પ્રાણીને મારે છે, અને તે બધાં એક એકનો ખોરાક છે. આવી રીતે પ્રાણીઓનું રક્ષણ ખાવા પીવાથી થાય છે, માટે દરેક માણસને ખોરાકની જરૂર છે. તેનાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. શ્રી મહાભારત અનુશાસન પર્વના ૬૭ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

અન્નઋત્વં ચ તેજઃ પ્રાણિનાં વર્ધતે સદા ।
અન્નદાનમતસ્ત્વાચ્છેષ્ટમાહ પ્રજાપતિઃ ॥

અનથી પ્રાણીઓનું બળ તથા તેજ સદા વધે છે, તેથી પ્રજનપતિએ અનદાન શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે.

વળી, તૈત્તિરીય આરણ્યકના ૮ મા તથા ૯ મા પ્ર-
પાઠકમાં કહ્યું છે, કે:—

અન્ન ન નિન્ધ્યાત્ । અન્નં વદુઃ કુર્ષીત ।

અન્નાદ્ભુતાનિ જાયંતે । જાતાન્યગ્નેન વર્ધન્તે ।

અન્નં हि भुतानां ज्येष्ठ । तस्मात्सर्वेष्वधमुच्यते ॥

અનને માન આપવું, અનની નિંદા ન કરવી, અનથી જ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી જ વૃદ્ધિ પામે છે. અન્ન જ પ્રાણીઓથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે સર્વનું ઓપધ કહેવાય છે.

અનાજ જેમ ચોક્કસ અને પુષ્ટિકારક, તેમ તે વધારે કૌવત આપે છે. પણ તે નિયમિત વખતે અને નિયમિત વજનમાં ખાવું જોઈએ. અનિયમિત વજન અને મેલું તથા સડેલું અનાજ ખાવાથી શરીરમાં નકારે લોહી, આળસ, તેમ ન્હાના પ્રકારના વ્યાધિ પેદા થાય છે.

રાંધેલું ધાન્ય વહેલું કાઢી બન્ય છે, માટે રસોઈ તૈયાર થાય, કે તરત જમવું જોઈએ. બેસમજ લોક ટાઢું—વાસી અનાજ ખાતાં બાધ ગણતા નથી. તેઓ તેમ કરવામાં પૈસાનો લાભ ગણતા હશે, પણ તેથી તો ઓર પૈસાની વધારે ખરાબી થાય છે. કેમકે ન્યારે તેવા અનથી તેઓ માંદા પડે છે, ત્યારે દવાના પૈસા આગળ આ કરકસરના પૈસા કશા લેખામાં ગણાતા નથી, અને તેટલું ખર્ચતાં સાબન થવાને ઘણી વાર લાગે છે. રીત-ઉપરાંત અને અગોચર સ્થળે કરેલી કરકસરનું આ પરિણામ છે. ફક્ત જીજ્ઞાસુ નાણાંના બચાવ માટે ભારે ખર્ચમાં આવી પડવું તે આનું નામ.

સારું અન્ન ખાવું, એટલું જ નહિ, પણ તે સારી

જગાએ બેસીને ખાવું. મોટા જમણુવારોમાં આપણે કેવી ખરાબ જગાએ બેસીને જમીએ છીએ, તે કાદથી અગ્નિયું નથી. તે જગાએવી ખરાબ હોય છે, કે તેનું વર્ણન કરતાંએ ચીતરી ચડે. કૂતરાં બિલાડાંએ જગાડી મૂક્યું હોય, કે જાજર હોય, તેની પાસે પણ કેટલાક બેસતાં સગાતા નથી ! આ બાબતમાં આપણા કરતાં દક્ષિણી વર્ગ ચઢિયાતો છે. જ્યાં સાધારણ વાતચીત કરતાં બેસી શકાતું નથી, ને વખતે લઘુ-શંકા કરવા માટે પણ મન આંચંકા ખાય છે. તેવી જગાએ જમવા બેસવું એ આપણી હાલની કેળવણીને છાજતું નથી. ધીમે ધીમે આ ચાલ નાબુદ થતો જાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધર્મશાળાઓ ને વાડીઓ થવા માંડી છે. પણ તે થોડી બધા ગામોમાં તેમ થાય તો બહુ સારું.

જેમ જમવાની જગા સ્વચ્છ નોંદએ, તેમ શરીર અને તેમાં હાથ, અવશ્ય ચોક્ખા નોંદએ. ખરાબ હાથમાં લીધેલું અનાજ ખરાબ થાય છે. મેલા માણસને દેખી બીજને સૂગ ચડે છે, અને તેવા પાસે બેસીને જમવા દોઈ ચલાતું નથી. કેમકે પાસે બેઠેલાને તે મલિન માણસ હરેક રીતે ત્રાસ ઉપજાવે છે. કાંતો તે મ્હામાં ગયેલું અન્ન હાથથી પાછું કાઢે છે, અથવા તો બીજી તરેહની મંદકી કરે છે. કેટલાક તો એવી નકારી રીતે ખાય છે, કે તેમને દેખીને ચીડ ચઢ્યા વિના રહે જ નહિ. કેટલાક બંને જડખાંને એક ઉપર એક બાંધ્યાં કરી પછાડે છે, તેથી કૂતરાની પેઠે બચબચ અવાજ થાય છે. આવી આવી કુટેવોથી તે માણસ મંડ-બીમાં અણુગમતો થઈ પડે છે.

કેટલીક નાતોમાં નહાઈ અમોઢિયું પહેરી, જમવા જવાનો ચાલ છે. આ ચાલ બહો સ્તુતિપાત્ર છે. પણ જ્યારે ઉમે ઉમે બે ત્રણ લોકો નહાય, ત્યારે તો નહાવું ન

નહાયા બરાબર છે. અમોટિયું ચોકુપું જોઈએ. ભારે કીંમતનાં અમોટિયાં ખડુ ધોવાતાં નથી, તેથી ધણી વાર તેપર દાળના ડાઘ જોવામાં આવે છે, એ કીક નહિ. અમોટિયાને દર વખતે ધોવું જોઈએ.

ખાવાના કામમાં જે જે વાસણુ વપરાતાં હોય, તે તે બધાં સાફ જોઈએ. ખટાશવાળા પદાર્થ વહેલા કટાઈ જાય છે, ને કટાયણું ખાધાથી ઉલટી (હાંટ) થાય છે. વાસણોને કણક કરાવી હોય, તો તેમ થાય નહિ. પત્રાળાં (ખાજ) માં જમવાનું હોય, તો તે પાણીથી ધોઈ નાખવાં. કેમકે જંગલના પાન ઉપર કચરો કે જનાવરની હગાર ચોટેલી હોય, ને તે ખાધામાં આવે તો ખાનારનું પેટ ચડે, અને કચરિયું જીવને પણ હાનિ થાય. પત્રાળામાં ખાવાના પદાર્થ રીતસર જૂદા જૂદા ગોડવવા. ગમે તેમ એક બીજા સાથે શેળભેળ થવા દેઈએ તો પ્રત્યેક ચીજનો જુદો સ્વાદ સ્પષ્ટ સમજાય નહિ. અને એથી તેની ખરી ખૂબીથી જમનાર અજાણ રહે. કેટલાક કહે છે, કે ગમે તેમ જુદું કરીને જમો, પણ પેટમાં તો ભેગું જ થવાનું છે. પેટમાં ભેગું થવાનું તેટલા માટે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી ખાવાની હોત, તો ધધેર, સ્વાદ પારખવા જીભ શા માટે સર્જત ? તેમ જૂદા જૂદા સ્વાદની જૂદી જૂદી ચીજ શા માટે બનાવત ?

જમતી વખત મન સ્વચ્છ અને આનંદમાં રાખવું. ખાવાના પદાર્થને ઠંડા પેટે ખૂબ ચાવીને ખાવા. ઉતાવળથી ખાધેણું અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી, અને તેથી ખાધેલા પદાર્થનો જોઈતો રસ થતો નથી. અદકચરો અનાજથી જોડામિ મંદ પડી જાય છે, ને જીભ બરાબર લાગતી નથી.

ખાતી વખત ઝેટલી જીભ હોય. તેટલું જ ખાવું. કેટલાક વેદ તો તેથી પણ જરા વધુ ખાવાનું કહે છે.

જગત પ્રસિદ્ધ મહાન સિકંદરને તેના ગુરુ એરીસ્ટોટલે આવી જ રીતે કહ્યું હતું. તેણે સિકંદર બાદશાહને બે ચૂર્ણ ખતાવ્યાં હતાં. પહેલું, જરાક જૂન્યા ઉઠતું, અને બીજું કસરત. આ બંને બાબત મહત્વની છે, પણ તે થોડા જ માણસ ધ્યાનમાં રાખે છે. ઘણા માણસ તો મિષ્ટ પકવાન દેખી ઠાંસી ઠાંસીને જમે છે, ને બીજે દહાડે આળસુ પાડા માફક પડી રહે છે. તેમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી.

જમતી વખત હરેક ચીજ આપણી રુચિ પ્રમાણે વધતી કે ઓછી લેવી. સાફ પકવાન દેખી એકદમ વધારે લેવું નહિ, તેમ કરવાથી છાંડેલું (ઉચ્છિષ્ટ) અન્ન નિરર્થક બન્ય, અને સંક્રાંત (એકવાણી) લેવાનો ચાલ ન હોય તો તેવું અન્ન કોહી જઈ પવનને બગાડે છે. એકવાણી લેવાથી બે ફાયદા છે. લીધેલો એકવાડ દોરને કામ આવે છે, અને તેવા પદાર્થ પત્રાળાં સ.થે કોહોવા પામતો નથી. મોટાં જમણોમાં એકાં પત્રાળાંનો મોટો ઢગલો કરી બાળી નાખવો જોઈએ. બહાર કાઢી નંખાવ્યા કરતાં બાળી નાખવામાં ફાયદો છે. બહાર નંખાવ્યાં હોય, તો ત્યાં સડી જઈ તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળે, ને હવા બગડે.

છોકરાંને જમાડતાં તેમની માએ સાવચેતી રાખવી. તેમની મરજી માફક તેમને ખાવા દઈએ, તો ગળ ઉપરાંત ખાવા જૂલે નહિ, ને ઘણી વાર વધારે વધારે ખાવાથી તેમનાં પેટ મોટાં બેગ્રોળ થઈ જાય. ખાવા કામમાં તેમની માતાએ વધારે કાળજી રાખવી. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના છોકરાને ઝટ મોટો કરી દેવા, કે ખૂબ મજબૂત કરવાના વિચારે ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવે છે. ગમે તેટલી વખતે ને ગમે તેટલું ખાધાથી બચ્યાં દીર્ઘશંકાએ પણ ઘણી વખત જાય છે. કુવડ સ્ત્રીઓના ઘરમાં હામકામ કરી મૂકેલી

આવી ઢગલીઓ મનને ઓછા કંટાળો આપે છે ?

કેટલીક નઠારી સ્ત્રીઓને આ બાબત દીધેલી શીખામણ અસર કરતી નથી. તેઓ આવી શીખામણ દેનાર તરફ કરડી નજરે જુએ છે. તેઓ એમ સમજે છે, કે આ તો ખાલી મારાં બાળકને ટોકે છે. પણ તેમણે જાણવું જોઈએ કે શક્તિ ઉપરાંત ખાધેલું અનાજ એમનું એમ નીકળે છે, ને પાચન થવા પામતું નથી, ને બાળક માંદું પડે છે.

જેમ એક શેર ભાત માંચ તેવી તપેલીમાં દોઢ શેર ભાત ચઢાવ્યા હોય તો ચઢતા નથી, તેમ જ વધારે જમનારને થાય છે. વધારે જમવાથી દુઃખ થાય છે. નિયમિત વખતે થોડું થોડું ખાવામાં જ ફાયદો છે.

કેટલીક વખતે નવા નિશાળિયા નિશાળમાં આવતાં પોતાના માથાપ પાસે કાંઈ ખાવાનું માગે છે, અને હક કરવાથી તેમને માથાપ ખાવાનું આપે પણ છે. તે કોઈક વાર ખાવાની જાણસ બગ્ગરમાંથી લેવા પૈસા માગે છે. તેઓ લીધેલા પૈસાની ગમે તે ખાવાની જાણસ લે છે, અને રસ્તામાં ખાતા ખાતા આવે છે. આટલાથી તેઓ સંતોષ માની બેસી રહેતા હોત તો ઠીક ગણાત. તેઓ તો નિશાળમાં ખાવાની વસ્તુ લાવે છે, ને શિક્ષકની ધાકને લીધે છાની રીતે ખાય છે. તે વખત બજાવાનો હોય છે, તેથી તેમનું લક્ષ નથી રહેતું બજાવા તરફ, કે નથી રહેતું ખાવા તરફ. મોટી ઉમરના છોકરા પણ આવી રીતે વર્તે છે; તેમની આ કુટેવ છોડાવવા શિક્ષક લક્ષ રાખવું. આરંભમાં તેમને ઠપકા આપવો. તેમ કરતાં આ નઠારી ટેવ ન છૂટે, તો તેમનું ખાવાનું કઢી નંખાવવું. તેમ છતાં એ ટેવ ન છોડે, તો અંગશિક્ષા કરવી.

ગામડાની નિશાળોમાં રોજ પરગામથી છોકરા બજાવા આવે છે. તેમનાથી છૂટીની વખતે ઘેર જવાનું નથી, માટે

તેઓ ઘેરથી ખાવાનું લાવે છે. તેવા છોકરાને નિશાળના એક ભાગમાં બેસીને ખાવા હરકત નથી. બલે તેઓ પોતાની સાથે આણેલું ખાય. તેમ ન કરે તો તેઓ બિચારા બૂખે મરે, અથવા તો નિશાળે આવતા બંધ પડે. વખતે ખાવાની જાણસથી હાથ, દફતર ને ચોપડીઓ બગડે છે, તેમ મ્હો અને હાથ લૂછવાથી પહેરેલાં કપડાં પણ બગડે છે. શિક્ષકની બ્હીકને લીધે જેમ તેમ રથવાટમાં ખાઈ લીધેલું અનાજ બરાબર પાચન થતું નથી, તેમ ખાવાથી વસ્તુનો બરાબર સ્વાદ જાણતો નથી. કેટલાંક છોકરાં ખાટાં બોર, કે તેવી હલકી ચીજ ખાય છે. કેટલાંક કાચા કે અર્ધ શેકેલા ચણા ખાય છે. આથી તેમના જઠરમાં ભાર થાય છે, ને તે માંદા પડે છે. શિક્ષક કે માળાપે આ બાબત પર ઓખ આડા કાન ન કરવા. ડાહ્યા માણસ તો મૂળથી જ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ આવી બાબતની કાળજી રાખ્યા કરે છે, ને દીકું અદીકું થવા દેતા નથી.

ખાણકને કાચાં ફળ, કે તેલના પદાર્થ વહેલા પચતા નથી. કેમકે તેમના અન્નાશયમાં તે પચાવવાની શક્તિ નથી. જનાવરનાં કરડેલાં ફળ ખાવાથી ઘણી વખત નુકસાન થાય છે માટે ફળ તપાસીને ખાવાં. હરકોઈ ખાવાની વસ્તુ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ફાયદો છે.

જેટલી કાળજી ખાવા માટે રાખવાની છે, તેટલી જ કાળજી પાણી માટે રાખવી જોઈએ. પાણીને ગળી નિર્મળ કરવું. પાણી કેવું જોઈએ તે વિષે શુશ્રુતના સૂત્રચાનના ૪૫ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

निर्गन्धमव्यक्तरं तृष्णाघ्नं शुचि शीतलम् ।

अच्छं कथु च कथं च तोयं गुणवदुच्यते ॥

દુર્ગંધ વગરનું, નહિ જાણાયેલા રસવાળું, તૃપાને ટાળ.

નાર, ગાળી શુદ્ધ કરેલું, શીતળ, નિર્મળ, હલકું તથા હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર પાણી ગુણવાન કહેવાય છે. વળી પાણી પીવાનાં તથા પાણી ભરવાનાં વાસણ પણ માંહેથી ને બહારથી સાફ હોવાં જોઈએ. જેટલું બહારથી ચોક્ખું હોય તે કરતાં માંહેથી વધારે ચોક્ખું કરવું, એ ફાયદાકારક છે. જાણ, આમલીની ખટાશ, કે માટી નાંખી થોડી વાર રાખ્યા પછી વાસણ માંજે, તો વધારે સ્વચ્છ થાય. મોટામાં હાથ પેસતો ન હોય, તો વડના મૂળનો કૂચો વાપરવો. આવાં કામ ગૃહસ્થ લોકની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી નથી, તેમણે તપાસ રાખવી કે ચાકરોએ આ પ્રમાણે કર્યું છે કે નહિ. જીંદગાનીના ફાયદા માટે આવી નજીવી બાબતો પણ અગત્યની છે.

મોટા લોકના ઘરમાં પાણી ભરી રાખવા સાડ ત્રાંખા પિત્તળનાં વાસણ રાખેલાં હોય છે. કેટલાક માટીની ધડીઓ ચૂનાથી છાવરાવી આવા કામમાં લે છે. આવાં વાસણ પર પૂરતું લક્ષ રખાતું નથી; અથવા તો રખાતું હોય, તો તેમના ભારે કદને લીધે તે નિત્ય સાફ કરાતાં નથી. આપણે ધણી વાર તે પર કાટ ચઢેલો જોઈએ છીએ. તેમના મોટા કદને લીધે એકદમ પાણી ખૂટતું નથી, તેથી એક વખત ગાળેલું પાણી ફરી ધણી મુદત સુધી ગાળ્યા વગર કામમાં લેવાય છે. તેવાં વાસણ ઉઘાડાં રહેવાનો અંભવ વધારે; અને તેમ થાય, તો તેમાં ગરોળી, કરોળિયા, કે કંસારી જેવા જીવ પડી મરી જવાનો ભય ધણો. આવાં મૃત પ્રાણીના શરીરના ભાગને પાણી વહેલું કોહવરાવે છે. તેમના ગંધાતા શરીરનું પૃથક્કરણ થઈ રજકણ પાણી સાથે મિશ્રિત થઈ પીવામાં જાય, તો માણસ માંદાં પડે, કે વખતે મરે પણ ખરાં; માટે આ બાબતપર તપાસ રાખવી જોઈએ.

નહાવાના કામમાં વપરાતાં વાસણ પણુ સ્વચ્છ જોઈએ. જે ત્રાંચાકુંડી, ડોલ, કે તપેલાં ગંદાં હોય, તેા તેમાં રહેલું પાણી મેલું થાય, ને તેથી શરીર મેલું થાય; તેા પછી નહાવાનો હેતુ પાર પડે નહિ. આવાં વાસણ પહોળા મ્હોનાં હોવાથી સાફ કરવામાં ઝાઝી મહેનત પડતી નથી.

વાપરવાના પાણી કરતાં પીવાના પાણી માટે વધારે કાળજી રાખવી. કેમકે પીધેલું પાણી તેા તરત જ પેટમાં જવાનું છે. માટે પાણીનાં વાસણ ઉઘાડાં ન રાખવાં. દરરોજ પાણી ગાળી નાખવું, પાણી ભરેલું પવાલું મ્હોડે અધર રાખી પાણી પીવા કરતાં, હોડે અડાડીને પાણી પીવામાં ફાયદો છે, તેમ કરવાથી પાણીમાં રહેલું કસ્તર વગેરે તરત નજરે આવે છે, ઉચ્ચે પ્યાલો રાખી પાણી પીવાથી તેમાં રહેલો ખગાડ તરત જ મ્હોમાં ઉતરી જાય છે, ને ઘણું નુકસાન થાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્વચ્છ કપડાંથી ચતા ફાયદા.

કપડાંથી શરીર ઢાંક્યું, એટલે પહેરવાની મતલબ પાર પડી, એમ સમજવું નહિ. તેનાથી શરીર હુંકાળું રહે છે તેમ જોએ છે. વળી કચરો વગેરે મલિન પદાર્થ શરીરને અડવા પામતા નથી. કપડાં સ્વચ્છ હોય, તેા પાંચ આદમીમાં માણસ માગ મૂકાવે છે. આપણામાં કહેવત છે, કે “ એક નૂર આદમી હજાર નૂર કપડાં.” માણસ ગમે તેટલો પ્રમાણિક અને વિદ્વાન છતાં તે મેલાં કપડાં પહેરશે તેા તેના સદ્ગુણ ઝટ દીપી નીકળશે નહિ. આરંભમાં જ તેને જોનાર માણસ તેના મલિન પોશાકથી તેના વિષે સારો વિચાર બાંધશે નહિ.

આવા વિદ્વાન, પણ કપડાં આપનમાં બેઝાળી રાખનારાની વિદ્યા તેના મલિન પોશાક તળે દર્શાઈ જાય છે. માટે દરેક માણસે સ્વચ્છ કપડાં રાખવાં. ઝીણાં વસ્ત્રથી શરીર દીપે છે. જડાં લૂગડાંને પણ સાણુ કે ઉસ વડે ધોયાં હોય, તો તે પણ સારાં શોભે છે, સાણુના પૈસા ન મળે તો ઉસ વ્યતે પાણીનો ખૂટકો નથી.

પાધડી કે ટોપાને અંદરથી અને ઉપરથી ચોક્ખી રાખવી, પછી તે બારે કીમતની હોય, કે હલકી કીમતની. માથામાં ધૂપેલ ઘાલવાથી પાધડી ને ટોપી ચીકડી થાય છે. ભોગભોગે પૈસા ખર્ચી પાધડી સારી ઘાટદાર બંધાવી હોય, તો તેને ભાગી નાખી ફરી બંધાવવા મન થતું નથી. તેથી પણ તે વધારે જગડે છે. કેટલીક વાર તો એવી મેલી ને ધૂળવાળી પાધડી જોવામાં આવે છે, કે તે પહેરવા મન થાય નહિ. માટે પાધડીને સાત આઠ દલાડે ફરી બંધાવવી. ઘણી મુદત સુધી ખાંધેલી રાખીએ, તો અંદરના પેચ કોહીને ફાટી જાય; ને પાસા પડે તો કેમકે તે જાય નહિ. ગુજરાતના મધ્ય ભાગમાં મોટી મોટી પાધડીઓ ઘાલી શ્રીમંતાર્થ જણાવવાનો ચાલ છે, પણ આવી મોટી પાધડીઓથી ઘણું નુકસાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પાધડી વિષે નીચે પ્રમાણે છે.

उष्णीषं कान्तिकरन्दं रजोवातकफापहम् ।

लघु तच्छुष्यते यस्माद्गुहपित्तक्षिरीकृतम् ॥

પાધડી કાન્તિ કરનાર, કેશને હીન રૂપ, અને ધૂળ, વાયુ તથા કફને રોકનાર છે; પણ તે હલકી હોવી જોઈએ, કેમકે બારે હોય તો પિત્ત તથા નેત્રરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

હાલ ઈંગ્લેન્ડ ભણેલામાંથી ઘણો ભાગ ન્હાની પાધડી પહેરે છે, ને તેમને જોઈને ઘણાક ખ્રીજ પણ ન્હાના પા-

ધડી પહેરતા થયા છે; પણ તે સંખ્યા ઘણી થોડી છે. મોટી પાઘડીથી માથું તપી આવે છે, માટે ન્હાની પાઘડી સારી. દેટલાક પાઘડી બાંધનારા તો પાણી છાંટીને પાઘડીઓ બાંધે છે, પણ તેનાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. તે કઠણ બંધાયાથી માથું ચઢે છે, અને પાણી છાંટવાથી પાઘડીનો રંગ જલદી ઊતરી જાય છે, તેમ માંહેના આંટા કોહી જાય છે. આપણી ગુજરાતી પાઘડી બાંધતાં ઝાઝી મહેનત નથી, અને બાંધણી પણ સહેલી છે; માટે તે ઘણી વાર સુધી બાંધેલી રાખવી નહિ.

કપડાં પહેરવામાં સાવચેતી રાખવી. તે એવી રીતે ન પહેરવાં, કે ધૂળ સાથે ધસડાઈ મેલાં થાય, અથવા પગમાં આવવાથી પડી જવાય.

આપણે લુગડાંનું માન રાખીએ, તો આપણું માન લુગડાં રાખે. જો આપણે તેને ચોકખાં રાખીએ, તો તે આપણને ચોકખા રાખે, અને આપણે તેને સાચવીએ તો તે આપણને સાચવે છે. વળી આવી રીતે થવાથી તે ઘણી મુદત સુધી ટકે છે, તેથી પૈસાનો ખચાવ થાય છે. માટે તેને ઘોવા આપવાં, કે ઘોઘ લાવવાં, મેલાં ન રાખવાં.

ઘોએલાં કપડાંને સારી જગાએ મૂકવાં. જ્યાં વારે વારે ધૂળ, કે કચરો ઉડતો હોય, ત્યાં નાખી મેલવાં નહિ, તેમ એવી જમીન પર બેસવું નહિ. કપડાંને ડાઘ લાગે તો તરત ઘોઈ નાંખવો. સડાયા પછી ડાઘ જતો નથી. સાંઈના કે કોઈ વનસ્પતિના ડાઘ લાગવાથી કપડાં ખરાબ થાય છે.

હરેક ઉમેદવારને નોકર રાખતાં તેની વિદ્યા અને નિર્ભળતા જોવાય છે. આ બંને બાબતમાં તે સારો હોય, તો નોકરી મળતાં વાર લાગતી નથી, કેમકે તે બંને ગુણ સર્વત્ર પ્રશંસિત છે.

સ્વચ્છ સરીરે ને સ્વચ્છ કપડે રહેનારાઓને દેખી

કેટલાક ઉંધી અકલના માણસ તેમને ફક્કડ કે લાલા સાહેબમાં ગણી કાઢે છે, અને કહે છે, કે “ જુઓ આ કેવા ફાંકડા થઇને ફરે છે!” આવા હલકા માણસના ડરથી કેટલાક માણસ પોતાની સાધુતા જણાવવા માટે, કે તેવી રીતે રહેવાથી તેમને બલા માણસ કહે તેટલા માટે, બીખારી પહેરવેશ રાખે છે. તેમની પાસે સારાં કપડાં હશે, તોપણ તેને સાફ કરીને વિવેકથી પહેરશે નહિ. તેઓ અજ્ઞાનતાએ કરી એમ માને છે, કે સાધુતા તો મેલાં વસ્ત્ર પહેરવામાં જ આવી રહી છે. આવાં માણસે જાણવું નેહ્યે, કે ખરી સાધુતા મલિન કપડાં પહેરવામાં નહિ, પણ માણસનાં સારાં માઠાં કામો પર રહેલી છે. સ્વચ્છતા તો અલૌકિક સુખનું મળ છે. માટે ગરીબ માણસે પણ પોતાનાં ફાટયાં ટૂટયાં, કે જાડાં વસ્ત્ર ધોઈ સાફ રાખવાં.

કેટલાક જૈન માર્ગીઓ પાણીમાં જીવ મરે તેવું સમજી નહાતા ધોતા નથી. આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચોક્કા પાણીમાં કપડાં ધોવાથી કે નહાવાથી જીવ મરતા નથી.

ઘોખી કપડાં ફાડી નાખશે, કે ખોઈ નાખશે, તેમ ધારી, અથવા તો નાણાનો ખચાવ કરવા કેટલાક માણસ ઘોખી પાસે ધોવડાવતા નથી. કેટલાક બેકાળજી વાળા ઘોખી તેમ વર્તે છે ખરા, પણ કંઈ બધા તેવા હોતા નથી. ફાટેલું કે જીર્ણ થઈ ગયેલું વસ્ત્ર વધારે ફાટે છે. માટે ઝાંધીને આપવું. જીર્ણને તો ઘોખીને ધોવા આપવું જ નહિ. પૈસાનો જીજ્ઞાસુ કાયદો વિચારી ઘોખી પાસે નહિ ધોવરાવનારને હજાર ગણો ગેરકાયદો થાય છે, તે વિચાર કર્યાથી સહજ જાણવામાં આવશે. મેલા માણસનો કારભાર મેલો જ હોય છે,

શ્રીમંત લોકોએ પોતાના દીકરા દીકરીઓને જીવનનાં કપડાં પહેરાવવાં, પણ યાદ રાખવું, કે તેથી તેઓ

મગફર અને નહિ, કે નફારી આશનાં નીકળે નહિ. ખાળ-
કને બચપણથી જ સદ્ગુણી કરવા ચત્ન કરવો, અને માઠી
સજા દેખાય તો તે બૂલાવવી. હઠીલાં કે લાડખેલાં છોકરાં
મોટપણે દેવાં સ્વચ્છંદી નીકળી ખરાબ થાય છે, તે કોઈથી
અનુવરણ નથી.

કેટલીક વખતે ભારે દીંમતનાં છુગડાં પહેરાવ્યાથી ના-
દાન છોકરાંનાં મન તે તરફ જ રહી જાય છે. તેમનું બધું
લક્ષ તે તરફ રહેવાથી તેઓ ભુલિ અને વિદ્યામાં વધારો કરી
શકતાં નથી. તેઓને પોતાનાં સરસ ચટ્ટાઆતાં કપડાં દેખી
અભિમાન આવે છે, અને વખતે લુન્ચાર્થ શીખે છે. તેઓ
પોતાનાથી હલકી દીંમતનાં કપડાં પહેરનારની મશ્કરી કરે
છે, તેમ તેઓને પોતાનાથી હલકા સમજે છે. તેઓ એમ
માને છે, કે મોટાઈ મેળવવાનો ખરો રસ્તો ભારે મૂલ્યનાં
કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવામાં છે. આવાં છોકરાં બીજા સદ્-
ગુણ મેળવવા ચિંતા રાખતાં નથી. માટે બાળકને સાદાં ને
સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. વર તહેવાર માટે આ નિ-
યમ લાગુ નથી. તેવા દિવસો માટે સારાં કપડાં પહેરાવવામાં
હરકત નથી. સાદાં કપડાં પણ તંગ ન જોઈએ, તેમ છેક
કાણુલી જેવાં ઢીલાંએ ન જોઈએ. મતલબ કે ખાવા પીવા
કે પહેરવા ઓઢવામાં એવી રીત રાખવી, કે છોકરાને અ-
ભિમાન થાય નહિ, અને તેઓ સઘળી રીતે નરમ અને
સાલસ સ્વભાવનાં નીવડે.

જેવી રીતે માણસની તંદુરસ્તી માટે અન્નવસ્ત્ર જરૂ-
રનાં છે. તેમ જ ઊંધ પણ જરૂરની છે. તેથી આખો દિવસ
લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરી જાય છે. માટે સારી મીઠી
ઊંધ આવે તેટલા સાફ સવાનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું, અને
તે પર ઓફળી આદર પાથરવી. જેટલી ટાપરીપ કપડાં અને

ધરણી માટે કરીએ છીએ, તેટલીજ સુવાના મકાન અને બિજાના માટે કરવી જોઈએ. કેમકે ભરનિદ્રા આવ્યા સિવાય દિવસે લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરતો નથી. આ બાબત આપણે જોટલી કાળજી રાખીએ તેટલી એછી. આપણે વણી જગાએ ચાદર વિનાનાં બિજાનાં જોઈએ છીએ. ખરૂં છે કે વસ્તારીના ધરમાં, કે નિર્ધન કુટુંબમાં જોઈએ તેટલી ચાદરો પૂરી પડતી નથી, ઇશ્વર ઇચ્છાએ આવી દશામાં હોઈએ તો પણ ફાટીતૂટી થીંગડાં દીધેલી પણ સ્વચ્છ ચાદર કે ધોતીયું બિજાના પર પાથરવા બૂલવું નહિ. તેમ જોડવાના જોડામાં સોડ ધાલવી. આવાં બિજાનાંથી મન સ્વસ્થ થઈ નિરાંતે નિદ્રા આવે છે. વળી તેમ કરવાથી બિજાનું મેલું કે પરસેવાવાળું થતું નથી. ચાદર ધોવાય, પણ જોડાદી કેન્દ્રેવલ જોડકું, અથવા તળાઈ ધોવાતાં નથી. તે તો બગડ્યાં તે બગડ્યાં. મોટે ચાદરના ખર્ચ કરતાં જોડાં બગડવાથી વધારે નુકશાન છે. ચાદર પાથરી હશે તો જોડાં ચીટાં થશે નહિ, તેમ માથામાં ઘાલેલું ધૂપેલ તેને ન દાગતાં ચાદરને લાગશે, ને ચાદર ધોવાશે એટલે હરકત નથી. બનતાં સુધી સુવાની જગા મંદકાશવાળી ન જોઈએ. બહોળા કુટુંબને લીધે તેમ હોય, તો સાંકડી જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવી. સૂતી વખત પગ સાફ કરીને સૂવું, તેથી પગે ચોટેલો કચરો બિજાના પર પડશે નહિ.

દયાળુ પ્રભુએ જે ઊંધવા માટે રાત ન રાખી હોત, તો માણસ મહેનત કરી થાકથી મોઢો પડત. ઊંધવાથી થાક ઉતરી જઈ માણસ પુનઃ શ્રમ લેવા શક્તિમાન થાય છે, અને તંદુરસ્ત રહે છે. ઊંધવું તે પણ રીતસર જોઈએ. વધારે વાર ઊંધવાથી શરીરમાં આળસ વધે. આહાર અને નિદ્રા વધાર્યાં વધે. માટે બહુ વાર ઊંધવાની કુટેવ પાડવી

નહિ. રજવાડામાં કેટલાંક માણસ તો બારે માસ દિવસે ધોર્યા કરે છે. કદાપિ ગ્રીષ્મ ઋતુના સખત મધ્યાહ્ન વખતે થોડી વાર ઉઘે તો દરકત નહિ, પણ આખું વર્ષ દિવસે ઉઘવામાં કાઢવાથી ધણું નુકસાન છે. આવી જ ઉઘે દેશી રાગજોની ખરાબી થઈ છે. દિવસે ઉઘનાર આજસુ માણસથી પોતાનાં કામ બરાબર થતાં નથી. તેમનો કામનો વખત ઉઘમાં જવાથી કામ પૂરું કરવા પૂરતો વખત મળતો નથી, તેથી તેમને કામની પાછળ દોડવું પડે છે. હતાવળથી કામ પૂરું ને સફાઈબંધ થતું નથી તેથી પરિણામે તેઓ દરિદ્રી અવસ્થામાં આવી પડે છે. ઘણી વાર ઉઘવાથી નુકસાન છે, તેમ થોડી વાર ઉઘવાથી પણ નુકસાન છે. થોડી વાર ઉઘી ધણી કરનારની આંખોમાં લાલ્લ બળે, શરીર તપી આવે, ને ખાંધેલું અનાજ બરાબર પચે નહિ. તેથી સવાનો વખત અને ઉઘ નિયમિત રાખવાં.

માંદા માણસનું બિજાનું વધારે ચાકણું જોઈએ. જન બારે માંદવાડ હોય તો થોડા થોડા કલાકને અંતરે ચાહેરા બદલી નાખવી. કેમકે આજની માણસના મનને સાફ બિજાનાથી શાંતિ મળે છે. માંદા માણસના શરીરમાંથી જે ખરાબ મળ નીકળ્યા કરે છે, તેથી થનારી વિક્રિયા પણ આથી દૂર રહે છે.

ભોંય પર સવા કરતાં ખાટલા પર સૂવું વધારે સારું. જમીન પર સવાથી શરદી થાય, કે વખતે કાનમાં જીવડું પેસે. ઝીણું જીવડું, કે કાનખજૂરા પેસી જવાથી ધણું માઠાં પરિણામ નીપજે છે. છતાં જમીન પર સવાનું હોય, તો પ્રથમ કામજો કે તેવું ગરમ પાથરણું પાથરવું. તેથી શરદી થોડી લાગશે. ધણું કરી જગાની તંગાશને લીધે, કે પછી ચાલતા રિવાજને અનુસરી શહેરામાં ભોંયતળિયે સવાનો વિ-

શીય આલ છે. પણ દસબા કે ગામડાંમાં તો ખાટલા હોય છે. ખાટલા વાપરનારે તેમાં માંકણ પડે નહિ તેમ કરવું. માંકણના દુઃખે ઉભગરે થાય તો શરીર તપી આવે, ગોદડાંમાં પણ માંકણ ન પડે, માટે તેને તાપમાં સકવવાં જોઈએ.

મકરણ પ મું.

મનની શુદ્ધતા.

શરીર ઉપરનો બધો મેલ કાઢી નાખ્યા છતાં જો મનનો મેલ કાઢી નંખાયો નહિ, તો કામ કાચું સમજવું. કેમકે ખરા પરીક્ષકો, માણસ માટે સારો કે નકારો વિચાર કેવળ બહારનો જ લપકો દેખી બાંધતા નથી. માટે ગમે તેમ બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં જેનાં અંતઃકરણ મલિન હશે, તેને પૂરો કાયદો થનાર નથી. માણસના શબ્દને હીરાનો હાર, કે પછી પગરખાંની માળા પરેરાવો તો એ શું ? તેમનાથી તે રત શરીરને શો લાભ કે હાની છે ? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ, અને બહારની સ્વચ્છતા એ ધરણા જેવી છે. જીવ વગર બારે મૂકના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી. માટે મલિન મનવાળો ચક્રાય તેટલી બહારની ચોકખાઇ રાખે, પણ ખાલી ચોકખાઇથી શો લાભ ? ખદી ખુખી તો બીતરની નિર્મળતાની છે. પછી શરીરની નિર્મળતા તો સહજ આવી શકે છે. જે માણસ બંને પ્રકારે શુદ્ધ રહે છે. તેને ઉભય લોકમાં કાયદો છે. અનેક સદ્ગુણોથી ભરેલું અંતઃકરણ ખરી શુદ્ધતા વિના કામનું નથી. ઉલટા તે સદ્ગુણો તેને અભિમાનનું કારણરૂપ થઇ પડે છે, અને અભિમાનથી તો સુખની હાનિ છે.

કહે છે કે અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર, અને નિર્દયતા આદિ દુર્ગુણો સ્વાભાવિક રીતે જન્મથી જ માણસના અંતઃ-કરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢ્યા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી. કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથી જ અપરાધી છે, તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આપર સુધી અપરાધી ને અપરાધી રહી મરે છે. આ જગત્તે શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતીયું પહેરું, અથવા તો ગાયની ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તી ચૂક્યા. શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઈએ. આજે માથે વાળ રાખો, કે બધું માથું બોડાવી નાંખો તેમાં ઈશ્વરના કરેલા નિયમોનું ઉલ્લંગન થતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતીયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઈશ્વરને દુભાવવા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઈ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે ચરીરને ઢાંકી મર્યાદા જળવવાની છે. પછી તે પાટલૂનથી જળવાય કે ધોતિયાંથી. તેમાં કંઈ પાપ પુણ્ય રહેતું નથી. મતલબ કે ઈશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનું આવા લોકિક રિવાજ પર નથી. લોકિક રિવાજને શાસ્ત્ર કહીને બેઠાથી ખરા શાસ્ત્રના મર્ત્યાને નુકશાન લાગવાનો ભય રહે છે. માટે ઈશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે શુદ્ધિમાન સતપુરુષોએ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે હરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથી જ મન શુદ્ધ થાય છે. કેટલાક સ્વચ્છંદી ને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં આવે તેમ ચાલે છે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બનાવનારનું જ્ઞાન નથી. આવા હદપાર ગયેલા માણસની સોખત કરવી નહિ. શુદ્ધિની ન્યૂનતાએ હરેક માર્ગમાં આમ તેમ અચકાયાથી પાપનો નાશ થતો નથી. અને શુદ્ધ તત્વ હાથમાં ન આવતાં

આખો જન્મારો આમ દર્શાવડા વગરની ભટકતી હાલતમાં જાય છે. ત્યારે જન્મ્યાનું સાર્થક તો થાય જ ક્યાંથી? પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન થાય છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે, કે પ્રથમ પોતાના મનને દૃઢ કરી પ્રભુના ધોરી ને પવિત્ર નિયમ પ્રમાણે વર્તવું, તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિન્તા રાખવી, તેની ખરા ભાવથી ભક્તિ કરી ઓળખવો. દયા, દાન, શાંતિ, પરોપકાર, સહન શીલતા અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવું.

વિવેક ચુડામણિ, સ્લોક ૩૬૪:—

યથા સુવર્ણ પદ્મપાકશોધિતં ।

ત્યક્ત્વા મલં સ્વાત્મગુણં સમૃદ્ધતિ

તથા મનઃ સ્વત્વરજસ્તમોમલં

ધ્યાનેન સંતજ્ય સમેતિ તત્ત્વમ્ ॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મેલને છોડી દઈ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ કરેલું મન સત્ત્વ, રજઃ અને તમ રૂપી મેલને છોડી દઈ તત્ત્વને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન શુદ્ધ સત્ત્વગુણમાં લીન થયેલું છે, તે ખરા વીર પુરુષ જાણવા. એ જ તમામ માણસોનું ખરું જૂથજૂથ, એજ મંસારમાં સત્કીર્તિ મેળવવાનો હિતમ રસ્તો; એજ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એજ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનું મન, ઉપર પ્રમાણે નિર્ભળ થયું નથી; તેવા માણસ ઉપર કોઈની પ્રીતિ થતી નથી. માટે જે કામથી આપણા ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, અને સંજ્ઞન માણસની સોખત કરી જૂઠા, લુચ્છા અને દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાઉ દૂર રહેવું. કેમકે તેવા કુટ્ટોના પ્રસંગથી દુઃખ થવાય, એ નિઃપ્રદેહ છે.

બાળપણથી જ બાળકનું ચંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેના માટે માબાપે અને મહેતાજીએ મહેનત લેવી. જે જે સદગુણ કે દુર્ગુણ કિસ્સેર અવસ્થામાં જમી જાય છે, તે એકદમ મોટપણમાં નીકળી શકતા નથી. માટે આરંભથી જ તેમના મનમાં નીતિની છાપ પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય એક ગરમ કરી તરતના હારી મૂકેલા મીણ જેવું છે. તેની ઉપર તમે રાજદંસનું કે પછી કડોર બેલીના કાગડનું ચિત્ર પાડો, તમે જે ચિત્ર રૂચમ પાડશો તે આબેહુલ પડી રહેવાનું. મીણ હરી ગયા પછી તે ભૂસાવાનું નથી. ઘણી ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશો, તો પ્રથમના ચિત્ર સાથે શેષભેજ થઈ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખૂબી જણાશે નહિ. મતલબ કે દુર્ગુણ બાળકને મોટી ઉંમરે સદગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડે છે, અને ઘણી મહેનત કર્યા છતાં તેના હૃદયમાં સદગુણની ખરી છાપ બરાબર પડતી નથી. માટે જ બચપણથી બચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઈએ. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઈ બાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખો દિવસ સારા માણસોમાં રાખવાં. વળી સારાં કામ તેમની સમક્ષ થાય તો વધારે સારું. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી કાયદા ગેરકાયદા ટૂંકામાં બતાવ્યા હોય તો સારી અસર થાય. બાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથી જ નકારાં માબાપનાં છોકરાં નકારાં નાવડે છે. ઘેર આવેલા અધ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઈક અપાવવું, એથી તેઓ મોટા રતના થશે. ઘરમાં સૌ સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલવાની ટેવ પાડવી. તેઓ પોતાના ઘરમાં સદગુણ શીખ્યા હશે, તો બહાર પરાયા માણસ સાથે પણ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નત્રતાવાળાં કરવાં. કેમકે જે માણસમાં નત્રતાનો ગુણ રહેલો છે, તે સર્વત્ર પૂજ્ય છે.

પણ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જો અમે નત્રતા રાખીશું તો અમારું વજન ઓછું થશે. આવી અસમજથી તેઓ ધામધુમ અને ખાલી લપકાથી આપ વડાં પાછળ ખેંચાઈ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણ પ્રદર્શ કરે છે. અભિમાન કેટલું બધું નુકસાનકારી છે !

કાલા માણસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ તેમનાં સુહૃદ્ધથી આકર્ષાઈ માન તેમની પાછળ દોડે છે. અને આવું સંગીન માન જ કેક સુધી ટકે છે, માટે આપણે તેવાં કામ કરવાં જોઈએ, કે જેથી લોકોને આપે. આપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્યાન માણસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નત્ર થવું, કેમકે ફળવાળાં જ ઝાડ નમે છે, કંઈ બાવળનું હુંકું નમવાનું નથી. નત્રતા થકી જ વિદ્યા પ્રકાશમાં આવે છે. વખતે ઓછી વિદ્યાવાળા માણસ પણ નત્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી બેઠેલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરતું માન મળતું નથી.

સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતું નથી. જુઓ પ્રજુજીએ માણસને બધા અવયવ આપ્યા છતાં તેમને કેવા પરાધીન રાખ્યા છે ? અવયવોને કેવી રીતે કામે લગાડ્યાથી સાઈ ચાય એ બુદ્ધિનું કામ છે, અને દરેક માણસમાં બુદ્ધિ આપનાર તો પરમેશ્વર પોતે જ છે. આ રીતે જોતાં માણસ માત્ર પરાધીન મણાય, પછી તે રાજ્ય હોય કે રોક હોય. કોઈ પણ માણસ પોતે પોતાને સ્વાધીન નથી. બધા દશ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવંત વસ્તુ તરફ વધુ લક્ષ્ય ન રાખતાં, પરલોકના અવળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર

કહાપણુ આગળ આપણું કહાપણુ કંઈ વિસ્માતમાં નથી. તે બધા વૈભવોનો ધણી, સર્વજ્ઞ, સર્વવ્યાપક, અને બધી વસ્તુઓનો કર્તા છે. તેને ઓળખી આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરંભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠણુ છે; કેમકે તેવા માણસે નકારાં કામ કરતાં બંદીશે. વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રભુનાં અદ્ભૂત કૃત્યો આવશે, ત્યારે તેને પોતાના કામોનું અભિમાન રહેશે નહિ.

મોત માણસની પૂંડે લાગેલું જ છે, અને તે ક્યારે આવશે તે વિષે કાંઈ ખબર નથી. માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સમ્યક્દાનંદ ભગવાન તરફ પોતાનું લક્ષ લગાડવું. સત્ત્વમેં ચાલી જે કંઈ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો, અને કાલનો ભરોંસો નથી, માટે આજનું કામ આજે જ પૂરું કરવું. ધન, યુક્તવસ્થા, કે અધિકારના મદમાં ચકચૂર થઈ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ મૂર્ખાઈનાં લક્ષણુ છે. જ્યાં પોતાના જ શરીરનો ભરોંસો નથી, ત્યાં ધન, જીવાની, કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોંસો ! મનલબ્ધ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપતાં પરલોકના અદ્વિત્ય સુખ તરફ ચિરકાર નજર રાખવી.

આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી. વગર સમજે નાહક અંધક્રમમાં ગોથાં ખાઈએ છીએ. કદાપિ સંપૂર્ણપણે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોંચે, તો આટલું અવશ્ય કરવું, કે સંસારના નિર્દોષ વ્યવહારકાર્યને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમગ્રમાણુમાં રાખી વર્તવું. તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે લાયક થઈશું.

ગમે તેટલો પૈસો, પુત્રો, કીર્તિ, કે અધિકાર મળ્યા

છતાં માણસના સુખદુઃખનો આધાર હાથર ઉપર છે. તેને મજેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવી કે નહિ તે અધુ દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. કોલ્લધિપતિને રાગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઈ ભોગમાં આવતા નથી. ભુદિવાન અને કલ્યાણસ કુળદીપક પુત્ર છતાં, તેઓ પરદેસ પડયાથી માન્યાપ તેમનાં સુખ બેઠ શક્તાં નથી, અને અધિકારીઓને મજેલો અધિકાર, પારકાના આપેલો હોવાથી તેના ભોગ્યાને ધણી વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઇપકા ખાવા પડે છે. દાથીને જેમ અંકુશ તેમ માણસને પણ દુઃખ સમજવું. તેથી માણસ ટેકાણે રહે છે. ખરૂં પૂછા તો સંસારમાં કોઈ સુખી નથી. જે માણસ હાથરથી ડરીને ચાલે, અને પોતાને મજેલી સંપત્તિઓમાં સંતોષ માને; તેને જ સુખી સમજવો. આવા જ માણસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા મેળવી તેનાથી મજેલું અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણસ અસંતોષી રહી પોતાના દુઃખે, ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યાં કરે છે, તે ઉભય ભોક્ષમાં બળતા જ રહે છે. ભોવાઈ કે, જે માણસ બહારથી નિર્ભય રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્ભય રહે છે. તેમ સંતોષી રહે છે, તે અહિં નાના પ્રકારનાં સુખ ભોગવી છેવટે હાથરના સાન્નિધ્ય જઈ અખં અકાનંદ ભોગવે છે.



છમનલાલ વિદ્યારામ રાવળે

પ્રસિદ્ધ કરેલાં પુસ્તકો.

આતુ વર્ણન કાવ્ય૨-૦-
સ્વચ્છતા (સાતમી આવૃત્તિ)	૦-
મનુક્રપિના નીતિ વચન (બીજી આવૃત્તિ)	૦-
સન્નિવન તે સન્નિવન	૦-
પદ્યોદ્રિપ ચરિત્ર (ચોત્તરમા અંક)	૦-
હિન્દી ગ્રન્થ)	૦-
જાવજી જીવન ચરિત્ર	૦-
વામડમે સિન્ધીયુંડા બખેડા	૦-
રાજપીપજાની જૂઝાળ વિદ્યા	૦-
વૈદક વિદ્યાસ જાગ ૧ લો	૦-૧-૦-
જાગ ૨ નો (આપણી કોષ સાથે)	૧-૪-૦-
વિદ્યાસિની અથવા સત્યનો જન્મ	૧-૪-૦-
કવિ પ્રેમાનન્દ કૃત વિષ્ણુ સહસ્ર નામ	૦-૧-૦-
જીવ દિસા નિવેધ (બીજી આવૃત્તિ)	૦-૪-૦-
બ્રિટિશ રાજ્ય પહેલાં મુજરાતની આર્થિક સ્થિતિ	૦-૧-૦-
પ્રાચીન કાવ્ય મુદ્રા જાગ ૧ લો સચિત્ર	૧-૦-૦-
જાગ ૨ નો સચિત્ર	૧-૪-૦-

હવે પછી પ્રસિદ્ધ થવાનાં પુસ્તકો.
પ્રાચીન કાવ્ય મુદ્રા જાગ ૩ નો સચિત્ર.
કે. સૌ. પ્રસન્ન દલસુખરામ કૃત.

બાલોપચાર.

શ્રીઓ માટે આ અતિ ઉત્તમ પુસ્તકમાં બાળકો-
લુદા લુદા જી રોજો ઉપર આશરે ૩૦૦૦ શ્લોકોનો સંગ્રહ
આપેલો છે. મુખ્યપત્રના “ મુજરાતી ” અને પ્રવચનિત્ર અ-
પારસી વગેરે પેપરાઓ મળેલા સાથે અભિપ્રાય આપેલો છે.
તેમજ “ સાહિત્ય ” માં પણ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યો છે.
કામળ ૪૦ રતલી ઝોડ, રૂબી બાર પેજ ૪૪ ૭૨ (૭૬ માં
જતાં દીર્ઘત ચાર આના રાખી છે.

ઉપરની ચોપડીઓ લખાવાડા (વાયા જોધરા) ૧
કર્તા પાસથી મળશે. સામગ્રી રાખનારને સાદું કમીશન અ-
પવામાં આવે છે.

